Dame Reggaetón

PLATÓN

UNA HISTORIA DE LA FILOSOFÍA EN 15 LECCIONES

JOSEP SOLER

Dame Reggaetón

PLATÓN

UNA HISTORIA DE LA FILOSOFÍA EN 15 LECCIONES

JOSEP SOLER

Dame Reggaetón

PLATÓN

UNA HISTORIA DE LA FILOSOFÍA EN 15 LECCIONES

JOSEP SOLER

montena

SÍGUENOS EN

megustaleer

@megustaleerebooks

@megustaleer

@megustaleer

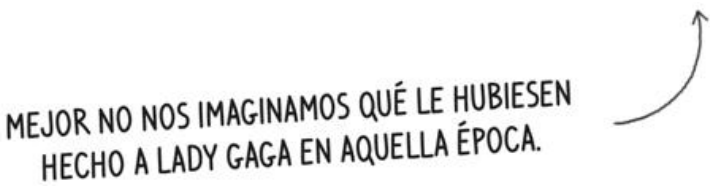
Penguin Random House Grupo Editorial

A Laia y Helena, mis pequeñas filósofas
A Núria, que la vida ens doni un camí ben llarg

DAME REGGAETÓN, PLATÓN

• • •

¿Qué tendrá que ver el reggaetón, esa música sexy, rítmica y provocativa, con Platón, ese sabio de hace más de 2000 años? Pues que antes de que lo convirtiéramos en un señor venerable que se estudia en clase, Platón era sexy, rítmico y provocativo. Y lo había aprendido de otro igual: a su maestro Sócrates, lo condenaron a muerte precisamente por provocador e irreverente.



Así pues, la filosofía y el reggaetón tienen mucho más en común de lo que parece. No hay nada más arriesgado que la filosofía, nada más estimulante que una dosis de esos pensamientos que golpean tu cabeza como el reggaetón hace con tu cuerpo.

Y es que, aunque nos imaginamos a los filósofos como viejos con barbas blancas, la filosofía, por suerte, no es nada carca ni aburrida. De hecho, es todo lo contrario: es como la Fuerza, que te animará a comprender el mundo en lugar de seguirlo, a no tener miedo de ser diferente, ¡a estar orgulloso de serlo!, a romper con la mediocridad y a luchar por encontrar tu camino y ser tú mismo. Esta actitud mola, ¿verdad? Y puede que no se parezca en nada a lo que se respira en tu clase de filo. Pues hay que cambiar esto.

Se trata de rescatar la filosofía de las clases y llevarla de nuevo al sitio donde surgió. La filosofía nació en la calle, en las plazas, hablando. Nos imaginamos a los grandes sabios como gente seria y pedante, retocándose la toga, cuando lo acertado sería pensar en Sócrates, Platón o Aristóteles riendo con sus amigos, paseando por Atenas y

conversando con sus alumnos del palo: «¡Eh, tú, ven aquí y dime qué piensas de esto». No existían institutos ni universidades, pero sí las ganas de saber y las ganas de vivir, y ahí es donde encontramos la filosofía.

¿Te imaginas compartiendo una casa con tus amigos para vivir la vida que queréis? Pues eso es lo que hizo Epicuro, que compró una propiedad específicamente para pasarse el día filosofando con sus colegas. Toma ya. ¿Ves como la filosofía no es una cosa aburrida y solitaria? Es una conversación entre colegas, y un buen ejemplo de lo que significa pensar y discutir con tus amigos sobre temas que te preocupan son los diálogos de Platón. *El banquete* es su máximo exponente: relata cómo un grupo de amigos se han reunido para comer, beber y filosofar sobre el amor durante toda la noche.

Y es que la filosofía está por todas partes: en un bar, en clase, en el bus o incluso por WhatsApp: es cualquier conversación interesante que te lleve por senderos impensados. La filosofía es hija del diálogo más que del monólogo. ¡Dime, háblame, respóndeme, cuestióname, provócame! De ahí nace todo.

LA CONEXIÓN. ENCUENTROS

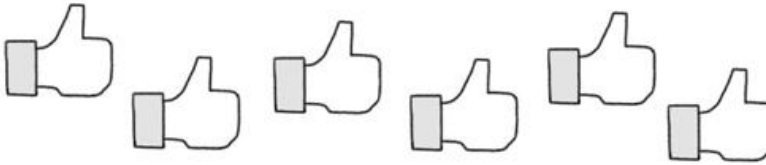
QUE CAMBIAN LA VIDA

(Y NO ES EL DES-PA-CI-TO)

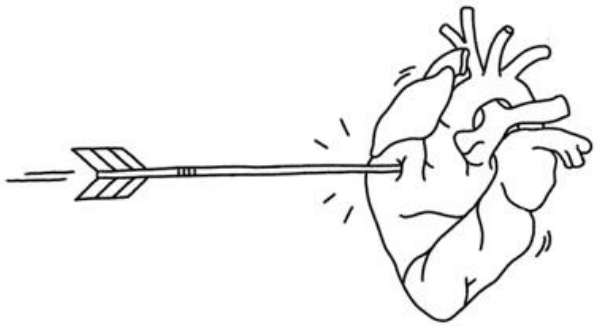
• • •

Like, *like*, *like*, *followers*, Insta… Vivimos en la sociedad del postureo, donde toca estar pendiente de lo que está de moda y aparentar que estamos a la última para ser los más guais. Pero la última canción de moda, la que cantabas obsesivamente durante unas semanas, la

olvidarás al cabo de unos meses, ¿verdad? Las modas no nos definen ni nos impactan. Las cosas realmente importantes son las que suceden en lo más íntimo de nosotros.



¿Alguna vez has tenido un flechazo? Esa persona dice algo especial y, de repente, te das cuenta: te has enamorado.



Pues aunque no lo parezca, la filosofía es como el amor: es un escalofrío que recorre tu cuerpo, un encuentro que te sacude. No vuelves a ser el mismo después de enamorarte por primera vez, ni después de pensar de verdad. Y como en los flechazos, cada uno de estos encuentros es único e irrepetible.

Seguro que ya te ha pasado: has escuchado una idea a un amigo mientras hablabais en un bar, o has leído una frase en un libro, o has visto una imagen en Instagram que te ha dejado electrificado, te ha cortado la respiración y te ha tocado la fibra sensible porque parece destinada a ti. Y te preguntas:

¿CÓMO PUEDE SER QUE ALGUIEN HAYA PENSADO AQUELLO QUE TÚ SENTÍAS, QUE ALGUIEN HAYA DICHO AQUELLO QUE TÚ NO SABÍAS CÓMO EXPRESAR?

Alguien te ha abierto los ojos a algo que no sabías y te hace ver el mundo de otra manera.

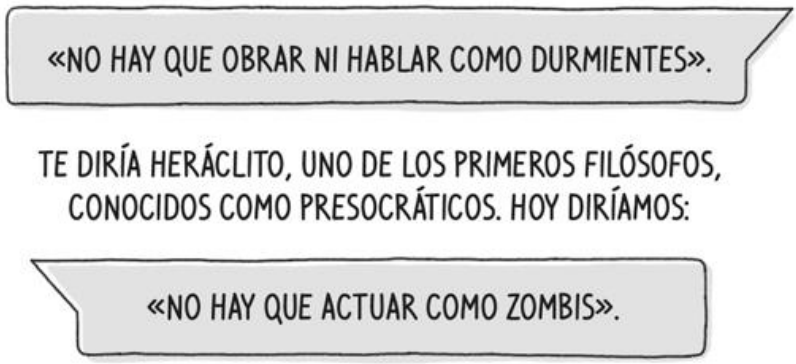
Y es que tanto el corazón como la razón son un volcán en permanente erupción, solo hace falta la chispa que prenda el fuego. Los encuentros que hacemos nos dicen mucho sobre quién somos. Cada uno se enamora de un tipo u otro de persona y se fascina con unas ideas u otras. ¿Quieres saber quién eres? Pues mira con qué cosas y con qué personas conectas y con cuáles no. Dime qué encuentros haces y te diré quién eres y, también, en quién te vas a convertir, porque los encuentros nos cambian.

¡DESPIERTA!

• • •

¡RIIIIIIING! ¡RIIIIIIIIIIIIING! ¡RIIIIIIIING! ¡RIIIIIIIIIIING! ¡RIIIIIIING! ¡RIIIIIIING!

Seguro que uno de los sonidos que más odias es el de la alarma del despertador. Ese ruido que te avisa ¡Despierta, despierta, que se te ha acabado lo bueno y tienes que ir al insti! Qué horror. ¿No puedes quedarte cinco minutos más?



Vale. Pues imagina ahora otro tipo de alarma: una que te avisara de que tienes que ir a una fiesta secreta, de que has de arreglarte para encontrarte con alguien que te gusta… La cosa cambia ¿verdad?

Pues según Heráclito (y muchos otros) la filosofía es tu despertador vital, esa alarma que hace que te despiertes de tu mundo de colores y empieces a ver las cosas del mundo real de otra manera, más auténtica y más verdadera. Es decir, una alarma que hace que no vayas como un zombi por la vida y ¡empieces a vivirla!

PARA JÓVENES SINGULARES. ¡COMO TÚ NO HAY OTRO!

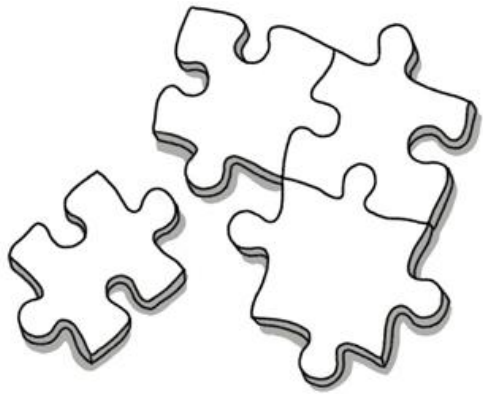
• • •

«Brindemos por los locos, por los inadaptados, por los rebeldes, por los alborotadores, por los que no encajan, por los que ven las cosas de una manera diferente. No les gustan las reglas y no respetan el *status quo*; cambian las cosas. Empujan hacia delante a la raza humana. Mientras algunos los ven como locos, nosotros los vemos como genios. Porque las personas que se creen locas por pensar que pueden cambiar el

mundo son las que lo hacen.»

La próxima vez que oigas a alguien quejarse de «la juventud de hoy en día», márcate un puntazo citando a Kerouac. ¿Qué pasa si eres un poco rebelde? ¿Si estás un poco harto de que todo el mundo te diga lo que tienes que hacer? ¿Alguien se ha parado a pensar en que es imposible no estar un poco loco si vivimos en un mundo que básicamente está loco? ¡Pues no pasa nada!

El peligro sería que te adaptases a aquello que no está bien, el riesgo sería que encajases y perdieses aquello que te hace diferente. Y para evitar este peligro nada mejor que la filosofía.



Dices que eres **LIBRE E INDEPENDIENTE**, pues la filosofía es **COMO TÚ**.

Dices que quieres **COMPRENDER EL MUNDO Y CAMBIARLO** si hace falta, pues la filosofía **ES TU ALIADA** y no te va a fallar.

Dices que no te crees nada de lo que dicen los políticos y **QUIERES PONER EN DUDA LAS ESTUPIDECES DEL MUNDO** adulto que te rodea, pues la filosofía **TE VA A ACOMPAÑAR**.

Dices que **NO TIENES MIEDO DE SER DIFERENTE**, pues la filosofía va a ser la fuerza que **TE HARÁ BRILLAR** en un mundo de almas muertas.

Dices que quieres **LUCHAR POR ENCONTRAR TU CAMINO** y ser tú mismo, pues la filosofía está hecha para personas como tú, que **SE SABEN DIFERENTES Y ESTÁN ORGULLOSOS DE ELLO**.

LA PIEDRA FILOSOFAL. CONÓCETE A TI MISMO

• • •

Todos hemos visto *Harry Potter* y hemos pensado que eso de la piedra filosofal era bastante guay: ¿ser jóvenes para siempre? *Yes, please*. Pero ¿de qué serviría conocer el secreto de la piedra filosofal o el elixir de la eterna juventud si no sabemos qué hacer con nuestra vida por los siglos de los siglos? (Al cabo de unos siglos incluso los vídeos de gatitos de Youtube te aburrirían.)

Por suerte o por desgracia, no sabemos el secreto de la juventud

eterna así que tenemos el tiempo limitado para vivir nuestra vida. ¿Cómo aprovecharla al máximo? Tranqui, los antiguos griegos tenían la respuesta para todo.

Una de las máximas de la sabiduría griega estaba escrita en el templo de Delfos:

En la misma línea, Sócrates dirá que una vida no examinada no merece ser vivida. ¿Y qué significa una vida examinada? ¿Será aquella que supera un examen? No, ya hay demasiados exámenes en nuestras vidas, pero no hay ninguno para aprobar la asignatura de la vida. A lo que Sócrates se refiere con eso de «vida examinada» es a que para vivir la vida a tope tenemos que querer encontrarle un sentido a la existencia y, por desgracia, ese sentido no puedes hallarlo fuera de ti como quien busca un producto en un supermercado, ni buscarlo en Google (aunque quizá te salgan sugerencias interesantes). Para vivir una vida plena y envidiable, hay que dirigir la mirada hacia el interior, hacia tu propia mente, ese mundo desconocido que nunca acabarás de explorar del todo.

¿QUÉ ES LA FILOSOFÍA, ME PREGUNTAS? FILOSOFÍA ERES TÚ

• • •

¿Qué hace que los programas y revistas de cotilleos tengan tanto éxito? ¿Qué nos lleva a querer saber sobre la vida de los demás? ¿Curiosidad? ¿Y esta curiosidad es comparable al afán del científico que investiga sobre una enfermedad y a la del explorador que quiere llegar donde nadie ha llegado?

Esto decía Sócrates, y eso que la gente pensaba que era el más sabio de Grecia. Pero él se dio cuenta de que si era el más sabio no era porque supiera más cosas que el resto, sino porque sabía que no sabía.

Y es que una de las cosas más fascinantes del conocimiento es que cuanto más aprendes más cuenta te das de TODO lo que te queda por saber.

En cambio, ¿qué nos pasa a nosotros? Pues que nos lo tenemos un poco creído y vamos por la vida pensando que lo sabemos todo. Y si te crees en posesión de la verdad, te vuelves pedante, y lo peor: dejas de buscar, porque crees que ya has encontrado.

Resumen: cuando alguien cree que está de vuelta de todo, cierra su mente a otras posibilidades, a otras perspectivas. Y a un montón de

nuevos amigos, seguramente. Nos queda mucho por saber. Acompáñame por una parte de este apasionante camino. Y luego, toma la dirección que te apetezca.

¿POR QUÉ LO DIJO?

• Quería saber cuál era la mejor manera de vivir.

• No se conformaba pensando que cada uno tiene sus razones y su manera de ver las cosas. El bien no es relativo. Para hacer el bien, hay que saber primero qué es el bien.

• Buscaba la verdad porque no la tenía, pero creía que podía encontrarla haciendo preguntas. Es el inventor del diálogo como método (mayéutica) para hacer aparecer la verdad.

IMPORTANCIA

• Es el ejemplo de la persona sabia: inteligente y virtuosa.

• Es uno de los fundadores de la filosofía. Puso las bases para la filosofía posterior. Maestro de Platón, quien lo convirtió en protagonista de la mayoría de sus obras.

• Sitúa el centro de la preocupación filosófica en el hombre y la ciudad, en la ética y la política. Los presocráticos, los filósofos anteriores a él, se preocupaban por la realidad del universo.

• Nos enseña que cuestionar las cosas que damos por sabidas y cuestionarse a uno mismo es la clave para vivir una vida auténtica.

VIVIENDO EN LA CAVERNA. ¡Y TÚ SIN SABERLO!

• • •

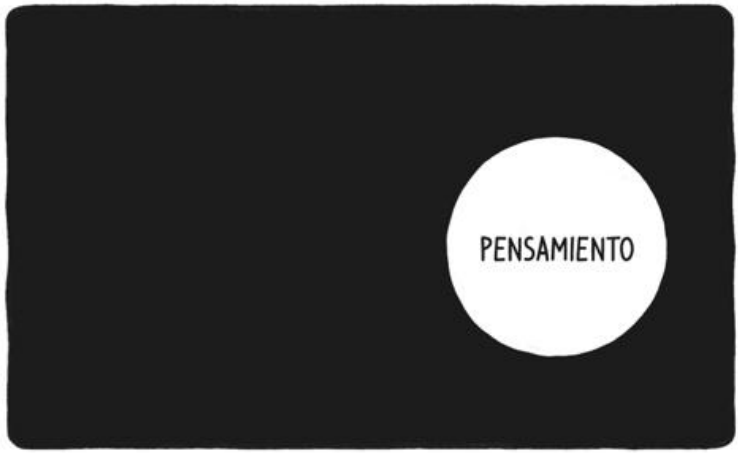
Aquí van algunas preguntas para que te comas el coco un rato: si no hubieras visto nunca los colores, ¿podrías pensar en algo azul? Y si no tuvieras oídos, ¿podrías imaginar el sonido? ¿Qué es lo que sabemos y de qué depende? ¿Vivimos en una caverna y no somos conscientes de ello, como le pasaba al protagonista de *El show de Truman*, que creía tener una vida perfecta cuando todo formaba parte, en realidad, de un programa de televisión? ¿O formamos parte de un Matrix sin saberlo?

Esta historia la contó el escritor americano Foster Wallace, y se marcó una metáfora de lo más platónica. Y es que eso mismo te preguntaría Platón a ti: ¿Cuál es al agua en la que vives sin darte cuenta? ¿Qué es aquello que está tan cerca de ti, que te rodea a todas horas y en lo que, precisamente por eso, no te fijas?

ENCIENDE LA LUZ

• • •

Si estás en una habitación oscura y enciendes una linterna verás solo la zona iluminada por ella. Pues cuando piensas, haces algo parecido: enfocas con tu pensamiento una parte de la realidad (y dejas en la oscuridad otra). Precisamente eso es lo que Platón trataba de explicar a través del MITO DE LA CAVERNA.



Imagina unos esclavos que han crecido dentro de una cueva. Todo lo que han visto a lo largo de su vida es el interior de la cueva y las sombras que se proyectan en sus paredes. Nunca han salido de allí, eso es todo lo que conocen así que, como es de suponer, toman esas sombras por la auténtica realidad. Un día, liberan a uno de los prisioneros, que es forzado a girar la cabeza hacia el exterior. Y cuando sale de la caverna, flipa en colores porque por fin ve los objetos reales del mundo exterior.

Fíjate en las palabras: el prisionero no se escapa, lo liberan. ¿Cómo se iba a escapar si no sabía que era prisionero y si desconocía que hubiera algo más que las sombras que siempre había visto? O hablando del conocimiento, ¿cómo iba a dirigirse hacia la verdad si no sabía que vivía en la mentira? Algo, o alguien, te tiene que sacudir para obligarte a abrir los ojos.

Puede que estés pensando: «¿De qué vas? ¡A mí nadie me tiene que abrir los ojos!».

Pues que sepas que eso mismo pensaban los esclavos de la caverna. Así que no dejes que tus ideas se te suban a la cabeza y ten un poco de conciencia crítica sobre lo que piensas. Porque lo más probable sea que muchas de las cosas de las que ahora crees estar seguro, un día las verás como totalmente falsas. De hecho, seguro que ya te ha pasado. ¿A que hay canciones que ahora piensas que son horribles y que, sin embargo, hace poco cantabas a todo pulmón? O quizá te ha sucedido otro caso más bestia: cuando te das cuenta de que alguien que pensabas que conocías y que era tu amigo, resulta ser todo lo contrario.

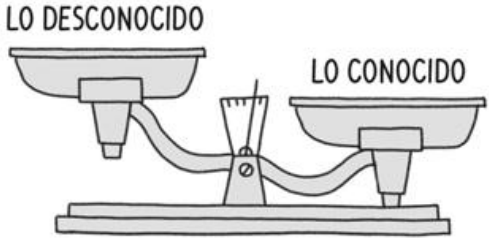
¿QUIERES VIVIR FELIZMENTE ENGAÑADO O QUIERES CONOCER LA VERDAD?

• • •

¿Y qué haces cuando te das cuenta del engaño en el que vivías?

El prisionero del mito de la caverna, cuando se acerca a la luz del exterior, le duelen los ojos y quiere volver hacia la oscuridad que ya conoce y en la que se siente cómodo.

Es una reacción natural, ¿no? La verdad al principio puede no gustarnos y nuestro cuerpo nos pide volver a nuestra zona de confort. Pero no te dejes engañar: la verdad ¡no tiene por qué ser confortable! Y a la oscuridad, simplemente te has acostumbrado.



Volviendo al ejemplo de antes, el del amigo que descubres que te ha traicionado y que resulta ser un tipo de persona diferente del que creías, la primera reacción es pensar: «¡No puedes ser! ¡Seguro que hay algo que no sé y que lo explica todo!».

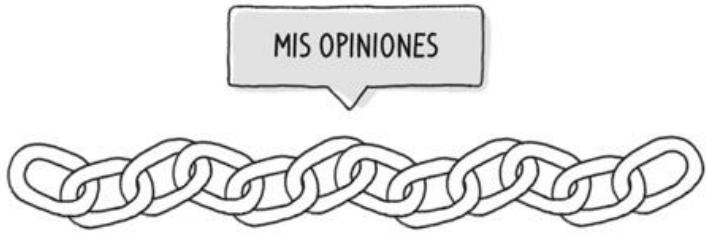
Muchas veces preferimos autoengañarnos y quedarnos con nuestras viejas ideas y maneras de actuar, simplemente porque nos hemos habituado a ellas y no sabemos funcionar de otra forma. Por eso en la metáfora de Platón al prisionero hay que arrastrarlo hacia fuera y no soltarlo hasta que se acostumbra a la luz.

Por eso necesitamos que algo o alguien nos permita tomar distancia y ver las cosas desde otra perspectiva. Y eso es difícil, porque todos estamos taaaaaan atados a nuestras opiniones que muchas veces nos convertimos en sus esclavos y no somos capaces de separarnos de ellas.

Dice Aristóteles que «todos los hombres aspiran por naturaleza a saber». PERO…

¿Y si lo que tienes que saber es que tu pareja te es infiel o que tienes una enfermedad terminal? ¿Lo querrías saber o preferirías no enterarte?

Pensar solo es apto para valientes dispuestos a afrontar el riesgo de descubrir la verdad, aunque no les guste. ¿Te atreves?



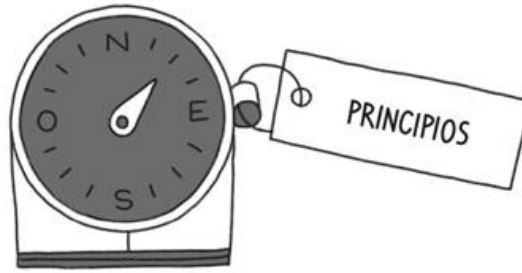
ESTOS SON MIS PRINCIPIOS, PERO SI NO TE GUSTAN TENGO OTROS

• • •

Quizá a ti también te han colado eso de que las cosas son como son, de que el mundo es tal como es y de que no se puede cambiar.

«¡No seas ingenuo! ¿No ves cómo funcionan las cosas? ¡Adáptate!», te dirán las voces sensatas. «Pero es que mis principios me impiden hacer tal cosa», quizá les respondas. «¿Principios? Jajajajajajajajajaja», sería su respuesta. No habría suficientes emoticonos de caras llorando de risa para representar su reacción.

Platón nos enseña que la única manera de orientarse con criterio es colocar los principios como guía para nuestras acciones, ya que solo a partir de ellos podremos juzgar la realidad. O como decía John Lennon: «Vive como piensas o acabarás pensando como vives».



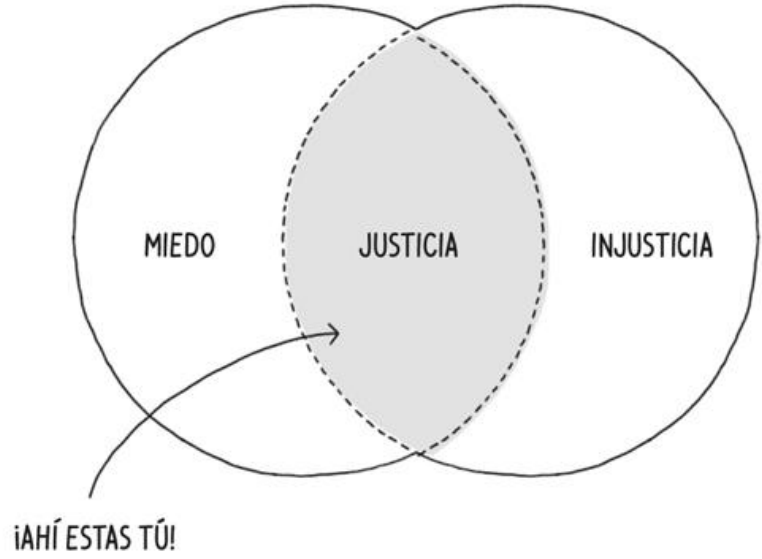
Si no vives de acuerdo con tus ideas y sueños, cada vez serás menos inquieto, hasta que un día te hayas olvidado por completo de los sueños que tenías. O, aún peor, puedes convertirte en un chaquetero que cambia de ideas como quien cambia de vestidos, solo por interés. Platón te preguntaría: ¿qué quieres ser: un idealista o un chaquetero?

¿QUÉ HARÍAS SI FUERAS INVISIBLE?

• • •

La otra gran pregunta que nos plantea Platón es: ¿Qué es mejor, ser injusto o ser justo?

¿Qué harías si pudieras hacer lo que te diera la gana? Sí, sí, lo que te diera la gana sin que nadie se enterase. ¿Harías cosas que deseas y que no haces por miedo a las consecuencias, a que te castiguen o te detengan? Si en el fondo sabes que la respuesta es que sí, significa que si no eres injusto es simplemente por miedo.



Pero es que, además, si te fijas parece que a menudo el injusto es más feliz y hace lo que quiere, y que, en cambio, el justo sufre y es tratado injustamente muchas veces. Y es que a las personas injustas les importa más parecer justas que serlo. Te puedo engañar mientras creas que te soy fiel, te puedo mentir mientras creas que soy sincero… ¡Qué sean justos los demás!

Pero ¿qué pasaría si fuésemos injustos? Imagina, de entrada, un mundo en el que todos se crean más allá del bien y del mal, con derecho a hacer lo que les dé la gana. Un mundo donde solo existe el egoísmo y donde cada uno piensa que tiene la verdad. Vaya, un mundo en el que todo el mundo se cree lo más.

Pues lo que pasaría es que ese mundo se destruiría a sí mismo. Nadie cumpliría lo que dice, así que no se podría hacer nada. Actuar injustamente imposibilita cualquier proyecto, ya que todos querrán imponerse, actuarán para su propio beneficio y nadie se fiará de nadie. «¡Se hace lo que yo digo y como yo lo digo», gritarían todos. Sin una idea de justicia, la sociedad es imposible. No solo la sociedad, de hecho, ni un grupo de amigos sería posible.

Imagina, por ejemplo, que no has hecho algo que dijiste que harías y, para ocultarlo, mientes a un amigo. ¿Qué pasa? Que se acaba enterando, claro. Y lo que creías que era bueno para ti, resulta ser malo no, peor: la mentira que le has contado hace que tu amigo no confíe más en ti. Te equivocaste pensando que mentir, que ser injusto, era mejor que ser sincero.

Precisamente, la muerte de Sócrates, maestro de Platón, por ser justo y decir lo que pensaba, llevó a Platón a ser un gran defensor de la justicia, aunque eso implicase ir contra la opinión de la mayoría. Y es que lo justo ni es relativo ni depende de mayorías: es universal. Y eso le llevó a defender que los que tenían que gobernar habían de ser los sabios y justos, y no los que se guían por sus intereses particulares. ¿Igual que lo que pasa hoy en día, verdad? (modo ironía activado).

Plantéatelo de otro modo: ¿Cuándo estás más orgulloso de ti, cuando ganas haciendo trampas o cuando ganas porque eres el mejor? ¿No te sientes más tranquilo, más feliz contigo mismo? Por eso Platón nos dice que si eres justo serás feliz, y si eres injusto, infeliz, ya que siempre estarás sufriendo por los demás e insatisfecho contigo mismo.

En definitiva, si Platón tuviera que darte un consejo sería este:

«SI UN HOMBRE NO ARRIESGA NADA POR SUS IDEAS, ES PORQUE O BIEN NO VALEN NADA SUS IDEAS, O BIEN NO VALE NADA EL HOMBRE.»

«EL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN ES LA VIRTUD Y EL DESEO DE CONVERTIRSE EN UN BUEN CIUDADANO.»

«SON FILÓSOFOS VERDADEROS AQUELLOS A QUIENES LES GUSTA CONTEMPLAR LA VERDAD.»

PLATÓN

427-347 A.C.
ATENAS, GRECIA

¿POR QUÉ LO DIJO?

• Con el mito de la caverna planteó la cuestión de cómo sabemos si lo que vemos es real, de si lo que sabemos es verdad.

• La muerte de su maestro Sócrates, el hombre más sabio y virtuoso que conocía, a manos de la democracia ateniense, le hizo buscar una sociedad basada en la idea de justicia, y no en la opinión de la mayoría.

• Para ello tuvo que combatir el relativismo que dominaba en su época. El bien no es cuestión de mayorías, sino que es universal.

• Creía que la justicia es que cada uno haga lo que le corresponde en función de su naturaleza. Si eres justo, serás feliz.

IMPORTANCIA

• Plantea todos los grandes temas de la filosofía: se cuestiona sobre la realidad, el conocimiento, la ética, la política, la antropología, el amor.

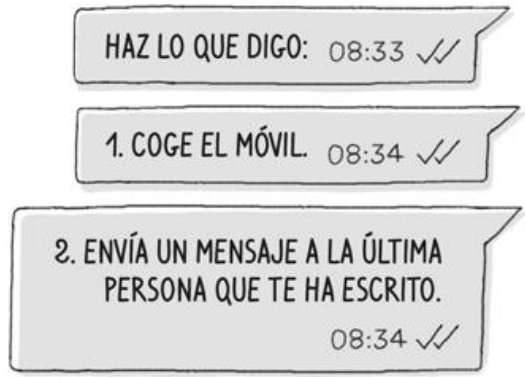
• Crea la primera utopía de la historia, *La república*, una sociedad ideal basada en la idea de justicia, dirigida por los sabios.

• Nos enseña que lo que vemos no tiene por qué ser lo real, que los sentidos nos engañan, y que la razón es el instrumento para llegar a la verdad y a la justicia.

¿LAS PALABRAS PUEDEN CAMBIAR LA REALIDAD?

• • •

Atento: vas a asistir ahora mismo a un ejercicio de magia a distancia. ¿Crees que soy capaz de hacer magia contigo sin que nos veamos? ¿No? Pues ya verás.



¿Ya lo has hecho? Pues ahí lo tienes: con mis palabras he cambiado la realidad. He hecho que pasaran unas cosas que no hubieran sucedido si no hubiera escrito estas palabras.

Te han explicado que las palabras o bien sirven para comunicarse o bien para describir la realidad. Pero seguramente nadie te ha dicho que las palabras, sobre todo, sirven para crear mundos.

LAS PALABRAS TRANSFORMAN LA REALIDAD.

Esa es la auténtica magia de las palabras, uno de los poderes más grandes que tienes. Hablando, o escribiendo, cambias el mundo, así que vigila con lo que dices, porque vas a cambiar la realidad.

¿Qué necesidad tienes de ir al gimnasio a levantar veinte kilos de peso cuando con solo cinco palabras, «Esta noche, fiesta en mi casa», puedes mover los cientos de kilos que pesan todos tus amigos juntos?

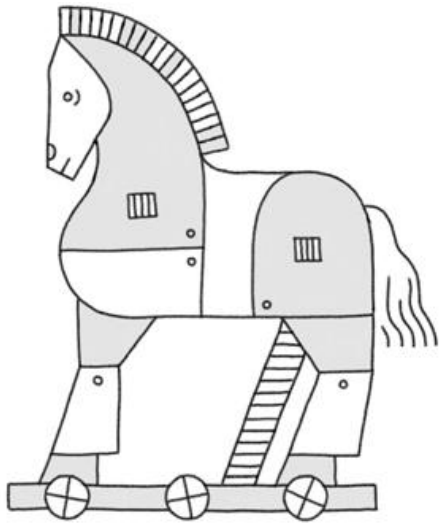
Si le preguntas a alguien si quiere ir al cine, estás creando un mundo posible donde tú estás con esa persona viendo una peli. Si no se lo dices, ese mundo no surgirá. O aún más bestia, cuando alguien dice: «¿Quieres casarte conmigo?», está, con estas tres palabras, transformando su vida futura, de la misma manera que, si por vergüenza, no se atreve a declarar su amor.

SOFISTAS *VERSUS* PLATÓN, EL BARÇA-MADRID DE LA ÉPOCA

• • •

Fue un griego (sí, como casi siempre, todo lo pensaron los griegos) de la época de Sócrates, llamado Gorgias, quien se dio cuenta del enorme poder de las palabras. Es uno de los sofistas contra los que se enfrentaba Platón. Era el Barça-Madrid de la época.

Gorgias se inventó algo que causaría furor en el futuro: la retórica, es decir, el dominio de las palabras para dominar a los demás. Ya sé que dicho así suena como el plan del malo de la peli, pero tú sigue leyendo.



Este sofista escribió un texto titulado *Elogio a Helena* en el que, por primera vez, reflexionaba sobre el poder de las palabras. Para hacerlo, se basó en la historia de Helena de Troya, ya sabes, aquella griega guapísima a quien el príncipe troyano Paris sedujo, y provocó así una de las guerras más épicas de todos los tiempos. Pues bien, en su texto, Gorgias se ponía de parte de Helena y justificaba que si traicionó a su marido Menelao al irse con Paris fue solamente porque fue seducida a través de las palabras. Vaya, que fue una víctima, igual que si la hubieran raptado a la fuerza.

Y es que, como vio Gorgias, dominar el lenguaje es la clave para dominar a las personas. Por eso los sofistas, especialmente Protágoras, y esta fue su otra gran aportación, fueron los grandes defensores de la nueva democracia ateniense, y defendieron el igual derecho a hablar y el mismo valor de cada voz.

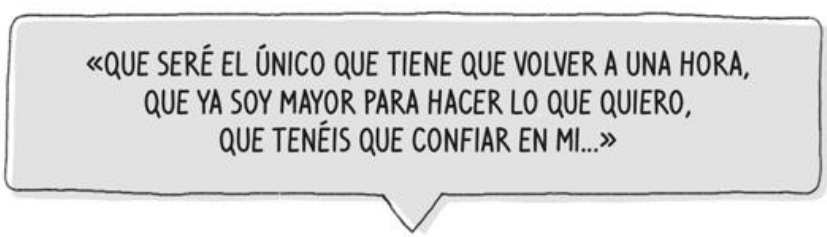
«EL HOMBRE ES LA MEDIDA DE TODAS LAS COSAS.»

Esto decía Protágoras, porque, según los sofistas, la democracia solo es posible cuando los que hablan están en igualdad de condiciones y se reconocen mutuamente como iguales. Cuando ya no vale más la opinión del rey o del de la persona más rica, de lo que se trata es de ser capaz de convencer a los demás de que tu opinión es la mejor. Y, para ello, tienes un aliado invencible: dominar las palabras.

LA INVENCIÓN DE LA PUBLICIDAD: ¡QUIERO APODERARME DE TU DESEO!

• • •

Quieres salir de noche hasta muy tarde y tus padres no te dejan, ¿qué haces? Pues te conviertes en un sofista que intenta persuadirles de lo que a ti te interesa.



No se trata, como diría Platón, de lo que es justo y mejor, sino de lo que tú quieres. Y es que para los sofistas ya no es cuestión de la verdad (que según ellos no se puede conocer, son escépticos), sino de qué opinión tiene más éxito. Y para eso hay que maquillarla, vestirla con ropas caras y transformarla en la más sexy de las opiniones. Hay que hacer que sea irresistible.

Es lo mismo que hace la publicidad: intentar apoderarse del deseo de los demás. Si el objetivo es venderte una moto, lo que importa es usar

los recursos que se tengan para lograrlo. No se trata de la moto (un día será tal cosa, otro día será otra), se trata de vender, de convencer, de que desees lo que yo quiero. Si consigo apoderarme de tu deseo, tengo el control absoluto sobre ti. ¿Por qué te crees que las empresas gastan tanto en publicidad? No porque tengan el mejor producto del mercado y crean que es su deber contártelo para que estés bien informado, sino para convencerte de que necesitas su producto, para que desees lo que ellos quieren. Una vez que piensas que Apple es lo más top del mercado, ya pueden venderte desde un teléfono cada año hasta lo que haga falta. A la publicidad no le importa la verdad de lo que dicen, le importa que tú te lo creas. Y para ello crean esos anuncios tan emotivos o impactantes, llenos de gente guapa, para seducirte. ¡El marketing es un oficio para buenos sofistas!

¿CÓMO SÉ QUE NO ME MIENTES?

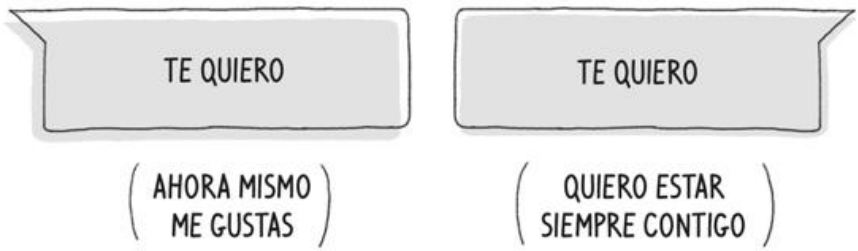
• • •

Pero si las palabras ya no tienen que ver con la verdad, sino con el interés de quien las dice, ¿cómo puedo confiar en lo que alguien me dice?

Está claro que para poder entenderte con alguien lo primero es que creas lo que el otro dice y que él te crea a ti. Si no es así, ni te molestes en abrir la boca. La confianza es la base de la comunicación, podemos hacer promesas y contar secretos porque pensamos que las palabras valen. Pero ¿eso es suficiente para entendernos? ¿Qué relación tienen las palabras con lo que dicen?, ¿pueden decir la realidad o la falsifican inevitablemente?

Aun cuando quieres ser sincero, puedes no serlo. Si yo digo «te quiero» y tú me dices «te quiero», ¿cómo sabemos que significa lo mismo para los dos? ¿Cómo sabemos que mi «te quiero» significa lo mismo que tu

«te quiero»? ¿Cómo podemos saber que uno de los dos, o los dos, no nos estamos autoengañando pensando que nuestras palabras significan lo mismo?



Para Gorgias, hay una distancia insalvable entre mi palabra y la realidad. Nos intercambiamos palabras, pero estas son diferentes de las cosas que tratamos de comunicar (por ejemplo, el verde es un color que percibo por los ojos y la palabra «verde» es un sonido que capto con el oído). De esa distancia se aprovecha el mentiroso, pero tampoco podemos superarla cuando somos sinceros.

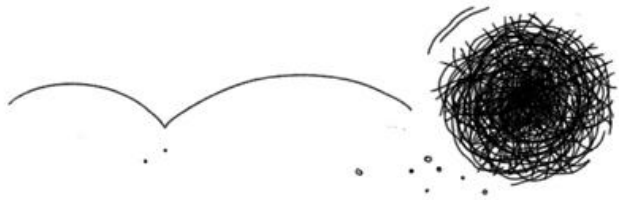
Lo que puedes hacer es intentar acercarte lo máximo posible a la realidad siendo sincero y hablando con precisión, de ahí la importancia de hablar bien y tener suficiente vocabulario para decir lo que quieres. ¡Sácale brillo a las palabras! Cuando dices «esto es un pino», te acercas más que si dices «esto es un árbol». Intenta acercarte al centro de la diana cuando hables.

LO QUE DICE EL SILENCIO

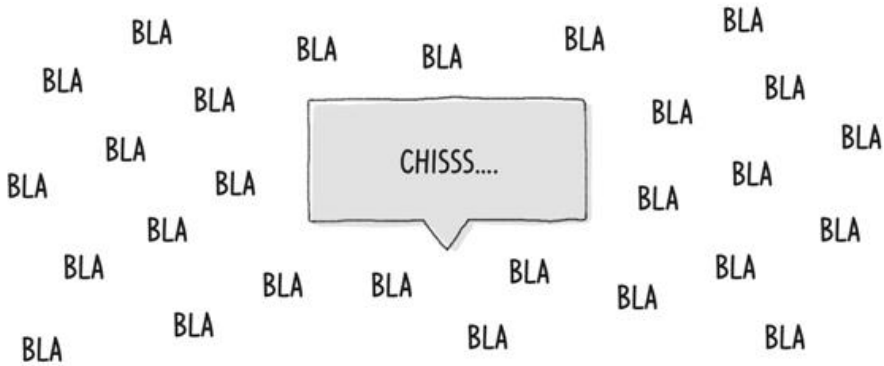
• • •

Subes al ascensor de tu casa y te encuentras con un vecino. Se genera un silencio incómodo, nadie dice nada durante unos segundos que se hacen eternos hasta que, por fin, alguien dice algo sin importancia como «Hace frío ¿eh?», que recubre el silencio. Preferimos el blablablá de palabras vacías de importancia a tener que soportar el silencio. Y eso que el silencio, en principio, no es nada, solo la ausencia de

palabras.



Entonces, ¿por qué nos incomoda? Quizá porque en el silencio puede aparecer una palabra verdadera, de esas que explotan como una bomba en tu corazón. Y antes de que pueda pasar eso, mejor hablar por hablar, para asegurarse de que no queda espacio para el silencio peligroso.



Las cosas que nunca te digo, las cosas que nunca me dices, son las más importantes porque tocan de lleno la verdad más profunda de alguien. Una verdad que permanece oculta por miedo, hasta que una palabra en el momento oportuno la hace aparecer. Puedes hablar durante horas sobre la última temporada de tu serie favorita, pero puede ser que no seas capaz de decirle a esa persona de la que estás enamorada lo que sientes. Lo primero es fácil, no te afecta, lo segundo es muy difícil: tus sentimientos están en juego.

LAS PALABRAS «ME GUSTAS»
PUEDEN TRANSFORMAR LA REALIDAD,
CAMBIAR TU FUTURO, Y POR ESO
NOS ASUSTAN Y MUCHAS VECES
NOS LAS CALLAMOS...

Pero, precisamente, en las palabras que no decimos se esconde nuestra verdad (y no en las que decimos).

Seguro que has oído eso de que solo los niños y los borrachos dicen la verdad. Los niños son demasiado inocentes para mentir, los borrachos han perdido el freno que les impide decir lo que de verdad piensan. *In vino veritas*, decían los antiguos, o sea, «En el vino está la verdad». Y es que la verdad que permanece oculta solo aflora cuando nuestros miedos pierden el poder que tienen sobre nosotros. Atrévete a desvelar una verdad: ¡eso sí que es ser valiente!

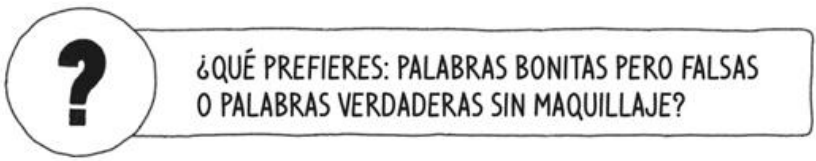
LA PREGUNTA, INSTRUMENTO FILOSÓFICO

• • •

Los sofistas nos han enseñado el poder de las palabras, pero también hemos visto que las palabras son ambiguas. Pueden decir la verdad, pero también esconderla o disfrazarla. Decir la verdad, decir cosas con sentido, comunicarse con los otros no es fácil, pero tampoco imposible. No obstante, para conseguirlo debemos reapropiarnos del lenguaje. ¿Cómo? Pues como hacía Sócrates: no aceptando el

significado obvio, ese que ya nos viene dado por la sociedad, ese que esconde el interés de alguien. Ese que quizá algún sofista ha diseñado para que te creas su versión de la verdad.

De aquí viene la palabra «sofisma», que es un argumento falso, pero con apariencia de verdad. ¿Te acuerdas de lo que decíamos antes de vestir sexis las palabras para seducir a los demás?



Recuerda que la realidad se construye con palabras, así que tienes que ser consciente de qué realidad estás construyendo con las palabras que aceptas, igual que harías si alguien te quisiera pagar con billetes de los que no estás seguro de que sean auténticos.

¿Y cómo compruebas el valor de las palabras? ¡Pues peguntando, como hacía Sócrates! Cuando digas algo pregúntate: «¿Qué quiero decir con eso? ¿He usado las palabras más precisas para expresarlo?». Piensa que tener el poder consiste en gran medida en hacerse con el significado de las palabras. Y la pregunta es la manera que tenemos de cuestionar el propio lenguaje.

No te conformes con aquellos que te vendan la moto, presumiendo de tener las respuestas, cuando seguramente lo que te venden es su interés. Haz tuyas las palabras, cárgalas de un sentido auténtico para ti. Recuerda que gracias a ellas puedes hacer magia y cambiar la realidad.

«EL HOMBRE ES LA MEDIDA DE TODAS LAS COSAS.»

PROTÁGORAS

490-420 A.C.
GRECIA

«LA PALABRA ES UN PODEROSO SOBERANO QUE, CON UN CUERPO PEQUEÑÍSIMO Y COMPLETAMENTE INVISIBLE, LLEVA A CABO OBRAS SUMAMENTE DIVINAS, PUEDE, POR EJEMPLO, ACABAR CON EL MIEDO, DESTERRAR LA AFLICCIÓN, PRODUCIR LA ALEGRÍA O INTENSIFICAR LA COMPASIÓN.»

GORGIAS

483-375 A.C.
GRECIA

¿POR QUÉ LO DIJERON?

- Los sofistas fueron los primeros en dudar del alcance de las capacidades humanas. A diferencia de Platón, no creían que fuera posible conocer la verdad.

- Consideraban que las herramientas de que disponemos para conocer (los sentidos, la razón, el lenguaje) son demasiado limitadas.

- En cambio, defendían que la razón y el lenguaje sí que pueden sernos muy útiles, si somos capaces de utilizarlos bien, para transformar la realidad y dominar a las personas.

IMPORTANCIA

- Son los padres del relativismo, que implica que no hay verdades universales y que todo el conocimiento depende del contexto que lo genera.

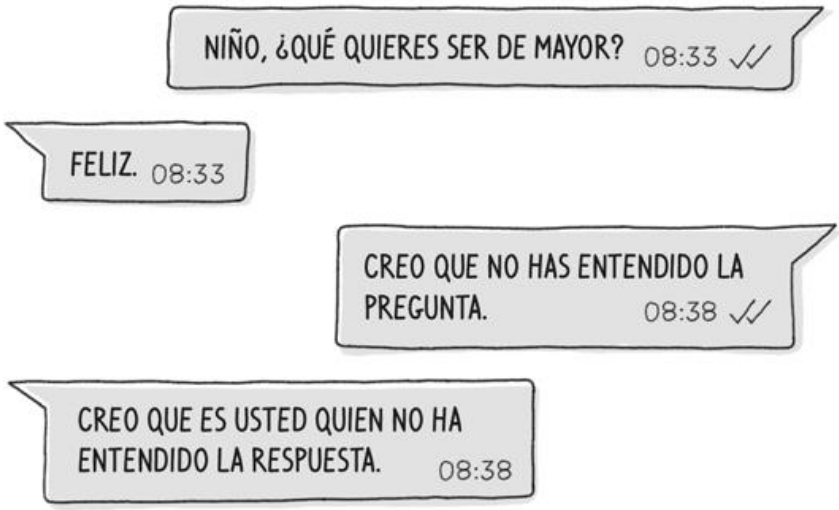
- Son también los padres del escepticismo, que niega la posibilidad de alcanzar la verdad.

- Se considera que son los inventores del arte de la retórica, del dominio de las palabras con la intención de persuadir.

- Defienden la democracia y de la igualdad de los ciudadanos ante la ley.

¿DÓNDE VENDEN LA FELICIDAD?

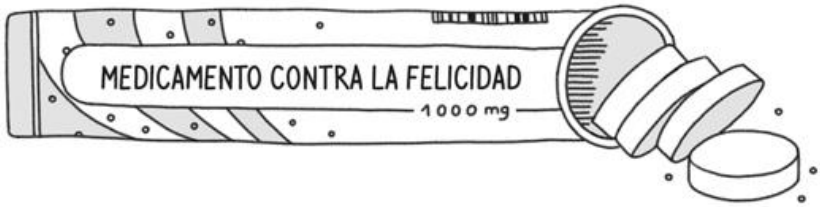
• • •



Ser feliz, ¿quién no desea esto? Pero ¿por qué nos cuesta tanto encontrar la felicidad? ¿Será que buscamos en el sitio equivocado? La buscamos en un par de zapatos nuevos, en el último videojuego o en una noche de fiesta, y cuando parece que ya la hemos encontrado…, desaparece. Y es que la felicidad no se encuentra ni en un sitio en concreto ni en un objeto en concreto: solo se encuentra dentro de nosotros mismos.

Quizá el secreto de la felicidad consiste en poner en armonía tu vida, en vivir de acuerdo con tu naturaleza, en reducir la distancia entre el deseo y su realización, entre lo que quieres y el hecho de conseguirlo. Y para ello hay dos caminos: o renunciar a los deseos o luchar para que tu vida se adapte a ellos.

Sobre estos caminos pensaron las diferentes escuelas helenísticas (estoicos, epicúreos, cirenaicos, cínicos) que aparecieron después de Aristóteles. Estas escuelas vieron en la filosofía **un medicamento contra la infelicidad**. Decía Epicuro que «vacío es el argumento que no permite curar ningún sufrimiento humano». Y ellos ofrecían un arte de vivir para ser feliz.



CARPE DIEM

• • •

¿Qué tenemos que hacer para ser felices: intensificar los deseos o intentar extinguirlos? El primer camino, defendido por la escuela cirenaica, es activo y consiste en el disfrute de las pasiones. Para ello, necesitamos primero conocernos a nosotros mismos, saber cuáles son nuestros gustos. Y como todos somos distintos, la felicidad tendrá un aspecto diferente para cada uno.

Si seguimos este camino, nos daremos cuenta de que la felicidad, más que un estado al que se accede y permanece, es una flor rara que hay que saber apreciar cuando aparece. Es el famosísimo *CARPE DIEM* (o el YOLO de hoy en día), aprovecha el momento, saborea el instante presente, porque no va a durar para siempre.

LA FELICIDAD NO SE CONJUGA EN FUTURO, SOLO EN PRESENTE. POR TANTO, APROVECHA ESAS OCASIONES A TOPE.

¿Y qué sería la infelicidad para la escuela cirenaica? Pues la negación de tus deseos. Si renuncio a mis deseos, cometo una doble traición: me niego a mí mismo y me alejo de la felicidad. Básicamente, me amargo la vida, y nadie es feliz cuando se amarga, ¿no?

• • •

Curiosa paradoja: la misma actitud que, según los cirenaicos, puede llevarte a la felicidad (seguir tus deseos) te va a llevar a la infelicidad, según enseñan los estoicos.

Así pues, si sigues este segundo camino, el de los estoicos, para llegar a la felicidad tendrás que llegar a un estado de no sufrimiento, de ausencia de dolor, al que llaman **ataraxia.** ¡Ahí se encuentra la felicidad!

Si le preguntas a un estoico, te dirá que los deseos que te asaltan a cada momento te condenan a la infelicidad, ya que se basan en creencias falsas sobre el valor de las cosas (menudo bajón).

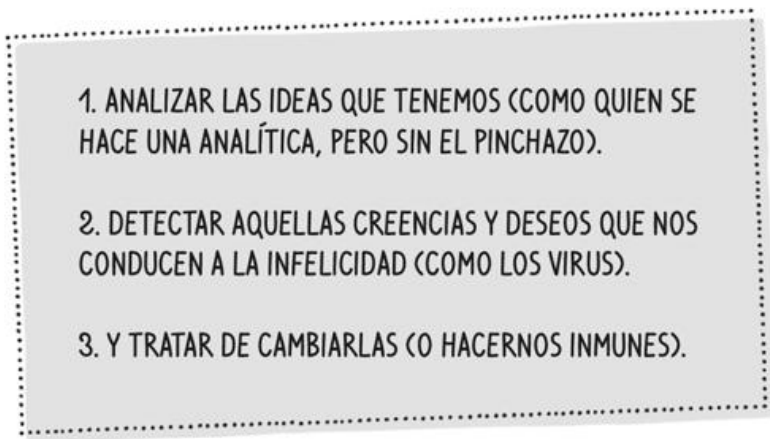
Por ejemplo, en el momento en que te crees que si no te puedes poner una talla treinta y ocho de pantalones ya no eres guapa o que si no llevas tal marca no eres guay, estás construyendo tu infelicidad.

Mira a tu alrededor. ¿Qué ves? Gente corriendo tras el dinero, la fama,

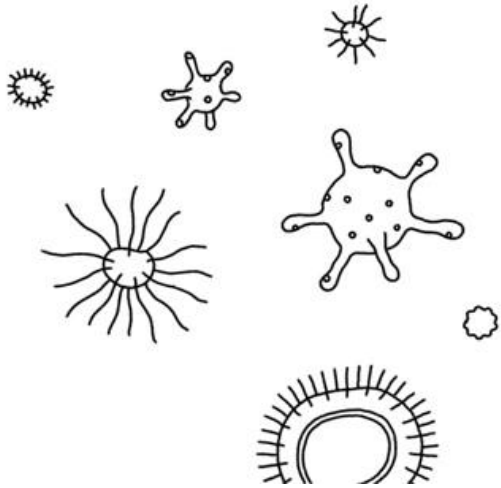
el éxito; gente convencida por la sociedad de que esas cosas tienen más valor del que realmente tienen. Y, por lo tanto, sufriendo por cosas que no lo merecen. Un drama, vamos.

Pero aunque los estoicos lo pinten tan negro, eso no quiere decir que no sepan ser felices.

Y es que, sin necesidad de pastillas, la filosofía cura todos esos sufrimientos generados por las falsas creencias que la sociedad nos ha metido en la cabecita. No, no se trata de curar un dolor físico con una pastilla de ibuprofeno. Lo que tenemos que hacer para curarnos de esas ideas es un poquito más complicado:



Así, examinándote a ti mismo, tienes que ir decidiendo qué ideas quieres que dirijan tu vida y rechazando aquellas que, como los virus, están infectando tu manera de vivir.



VÍCTIMAS DE LA PUBLICIDAD

Epicuro busca la felicidad en el placer, pero también dice que la causa de la infelicidad se debe al sufrimiento producido por los infinitos deseos que tenemos. Por lo tanto, tendrás que aprender a separar los buenos deseos de los malos, aquellos que están basados en creencias equivocadas.

Para que sea más fácil distinguir los deseos buenos de los malos, quizá lo mejor es pensarlo de otro modo: hay deseos naturales, como la comida o el sexo, y deseos vanos creados por la sociedad. Eso ya lo veían los filósofos griegos y eso que en su época ¡no existía la publicidad!

Los deseos naturales se han de satisfacer y generan placer. En cambio, los deseos vanos tienden a ser ilimitados y te llevan directo a la infelicidad. Son los deseos más peligrosos, como monstruos que crecen en tu interior y hay que combatirlos como si fueran *spam*.

Ser capaz de decir «Eh, vale, ese nuevo modelo de iPhone mola mucho, pero no lo necesito ni lo quiero. Mi cacharro de hace dos años todavía me sirve» es el camino para eliminar ese otro pensamiento que te está amargando: «Soy un pringado que no tiene un iPhone».

TOMARSE LA VIDA CON FILOSOFÍA

• • •

Los estoicos creen que para llegar a la felicidad hay que ser capaz de aceptar todo aquello que sucede y no está bajo tu control. Si Netflix decide cancelar tu serie favorita, no hay mucho que hacer para

cambiarlo. ¿Sabes eso de «tomárselo con filosofía»? Pues eso.

Y es que, según los estoicos, no sirve de nada rebelarse contra lo que no depende de ti. Por esto Séneca, uno de los estoicos más famosetes, nos enseña a distinguir entre las cosas que son buenas en sí mismas (que son las que dependen de nosotros, como ser virtuosos) y las cosas que son simples instrumentos de una vida feliz (como puede ser la riqueza). Preocuparse, por ejemplo, de ser cada vez más rico te lleva a una permanente inquietud que te aleja de la felicidad.

Así pues, la felicidad se encuentra en trabajar para ser la mejor versión de ti mismo (ser virtuoso, como les gusta decir a los filósofos) y no para conseguir los bienes externos, como el dinero, a los que tradicionalmente se asocia. Tu forma de ser contribuirá más a tu felicidad que nada de lo que puedas comprar.

Dicho de otro modo: **estás TÚ y está TODO LO QUE NO ERES TÚ**. Tú no eres las cosas que te rodean aunque te resulten deseables, no eres la *playstation*. Tampoco te defines por ser rico o pobre, esto puede cambiar y tú seguir siendo tú. Lo que te define es lo que haces con tu vida, tu elección vital, cómo afrontas lo que te sucede. Eso sí que depende de ti.

¡Toma ya! Lo que dice Epicteto es que lo que te hace infeliz son las películas que te montas sobre las cosas. ¡No te rayes!

Tatúatelo si hace falta. Tú no eres el dinero que has perdido, ni el amigo que te ha traicionado, ni el examen que has suspendido.

LA RECETA DE LA FELICIDAD

• • •

Vale, ya sé lo que me dirás: yo no soy el examen ni el amigo que me ha traicionado, es verdad, pero sí que mi vida está en relación con ellos.

Tienes razón, lo que nos plantea el estoicismo es un yo separado del resto de cosas. Unas cosas que no pueden herirte. Pero esto tiene un problemilla, y es estamos conectados con muchas cosas y personas que forman parte de nosotros y que nos hieren o nos alegran.

Los estoicos quieren ayudarte a ser feliz a través de hacer que nada de fuera te pueda hacer daño. Quieren convertirte en el tipo duro de la película que no se afecta por nada, y no, ya te habrás dado cuenta de que no **lo eres**.

Eres vulnerable. Hay cosas que te duelen, física y emocionalmente, sí, y eso es lo que te hace humano. Hay cosas en el mundo por las que es normal preocuparse y que forman parte de tu vida: los amigos, la familia, los sueños... Cosas que te provocarán alegrías y tristezas. Y como la vida no es un vídeo de YouTube, no vas a poder editar las partes malas, no podrás prescindir de una parte y quedarte solo con la que te interesa. La vida es así, lo tomas o lo dejas.

EL PRECIO QUE HAS DE PAGAR POR LA FELICIDAD ES ACEPTAR LA TRISTEZA.

En la receta de la felicidad hay que añadir elementos de infelicidad... ¿Paradójico? Es que la vida es una paradoja. ¡Y qué bien que así sea!

«DE TODAS LAS COSAS QUE LA SABIDURÍA PROVEE PARA HACERNOS COMPLETAMENTE FELICES, LA MAYOR ES LA POSESIÓN DE LA AMISTAD.»

«LA MUERTE NO NOS PREOCUPA, PORQUE MIENTRAS EXISTAMOS LA MUERTE NO ESTÁ AQUÍ. Y CUANDO LA MUERTE LLEGUE, NOSOTROS YA NO EXISTIREMOS.»

EPICURO

342-270 A.C.
GRECIA

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Estaba convencido de que el objetivo de toda vida es la felicidad; por tanto, también debe serlo de toda filosofía.

- Consideraba que conseguir la felicidad no es difícil y está al alcance de todos: se trata de buscar el placer y evitar el dolor.

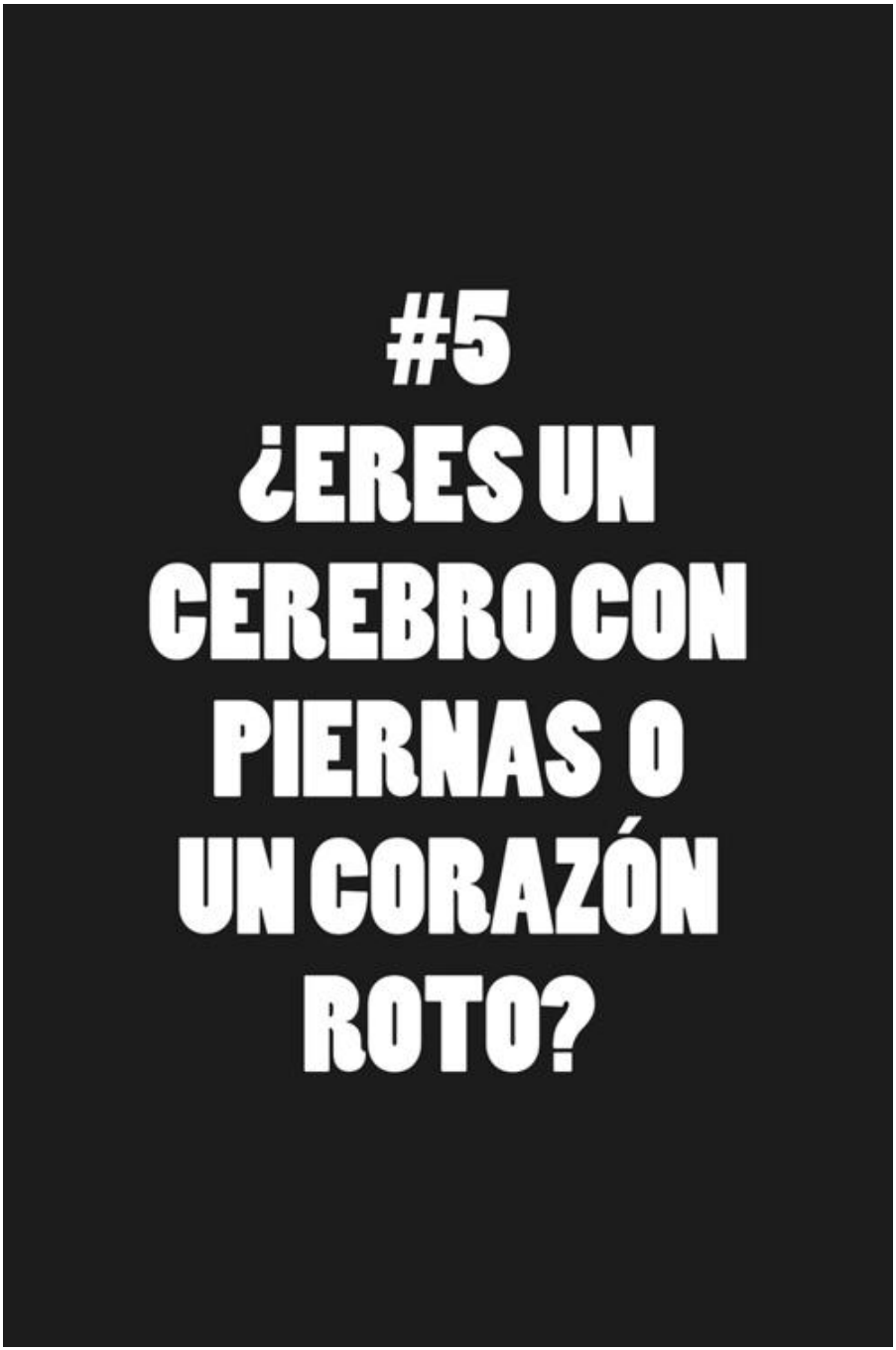
- Creía que la filosofía nos ayuda a luchar contra aquello que nos causa dolor e infelicidad, es decir, los miedos basados en falsas creencias (como el miedo a los dioses o a la muerte), y que también nos ayuda a conocer nuestras verdaderas necesidades, que son aquellas que nos pueden proporcionar verdaderos placeres (como los amigos y saber disfrutar de lo que tenemos aquí y ahora).

IMPORTANCIA

- Es de los primeros y pocos filósofos que define la felicidad a través del placer.

- Según Epicuro, no necesitamos nada más que lo que tenemos o podemos conseguir con nuestros propios medios para ser felices; ni dioses, ni suerte, ni riqueza.

- Defiende que armados con la razón y la voluntad podemos construirnos una vida libre y feliz, sin necesidades impuestas por la sociedad, sin ataduras dolorosas, pero en compañía de hombres y mujeres libres y sabios.



¿PIENSO LUEGO EXISTO O SIENTO LUEGO

EXISTO?

• • •

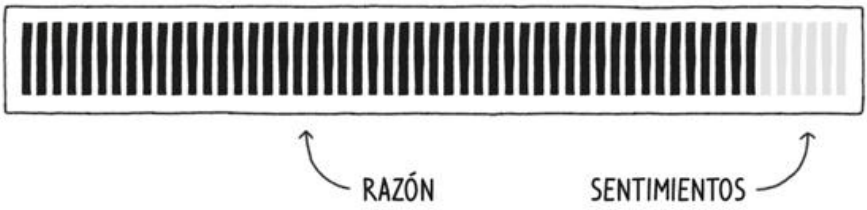
¿Eres un cerebro con piernas? ¿O, más bien, un corazón que se emociona?

A veces parece que todo gira en torno a una parte de tu cuerpo (y no, no es esa): me refiero a la cabeza. Ese lugar cerrado y oscuro donde viven todas nuestras neuras. Ahí dentro parece alojarse la parte más importante de nosotros: nuestra razón.

René Descartes, un filósofo y científico francés del siglo XVII, escribió uno de los *hits* más conocidos de la filosofía: «Pienso, luego existo». Con esa frase resume una de las pocas certezas que puedes tener: quizá tu percepción del mundo está equivocada, pero no puedes negar que existes, aquí y ahora.

Descartes desconfía de los sentidos porque la información que nos dan puede estar equivocada. Para él, la razón es lo que nos hace humanos y, además, es el único instrumento adecuado para llegar al conocimiento. De ahí que sea considerado el padre del racionalismo.

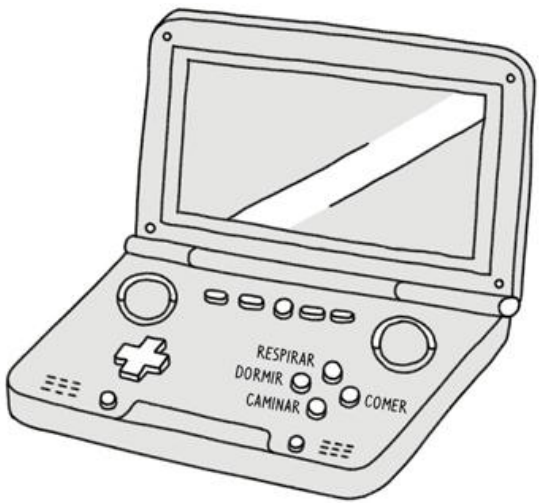
Esta manera de pensar, que ha sido mayoritaria en nuestra cultura a lo largo de la historia, aún se deja notar. Por eso, de las muchas horas que pasas en el insti, el 90% van a entrenar esa parte, la racional (lengua, mates, historia, ciencias…), y solo alguna se ocupa del resto del cuerpo en la clase de educación física. Y ninguna (o quizá una si tienes un profe enrollado) se destina a algo que también eres tú: tus emociones. Y si algo tienes claro es que sientes, DEMASIADO a veces. Entonces, ¿por qué esta diferencia?



EL CORAZÓN TIENE RAZONES QUE LA RAZÓN NO CONOCE. ¡DESACTIVA EL MÓVIL Y PIÉRDETE!

• • •

Quizá todo sería más fácil si fuéramos máquinas inteligentes y ya está. Ordenadores andantes que actuaran siguiendo órdenes lógicas. Quizá más fácil, sí, quizá con menos problemas, pero ¿qué gracia tiene vivir como un autómata que lo hace todo bien, que nunca se equivoca, que no tiene personalidad?

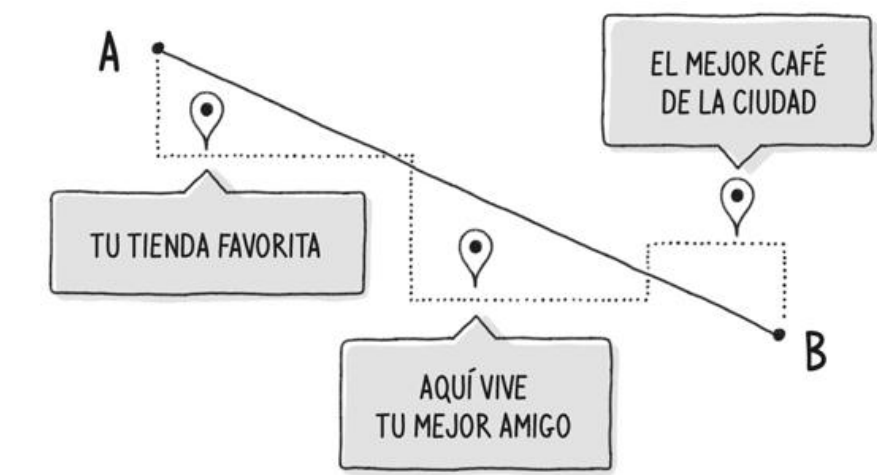


Afortunadamente, no somos máquinas. Somos más que eso. Somos emociones, somos sentimientos. Tu *smartphone* será capaz de hacer mil

operaciones complicadas y procesar una infinidad de información, pero no puede entusiasmarse porque su equipo favorito haya ganado la Champions, ni llorar con un dramón, ni enfadarse por no conseguir lo que quería.

Google Maps nos llevará al sitio que le indiquemos siempre de la misma manera. En cambio, tú y yo somos diferentes y tomaríamos caminos distintos. «Pero quizá podemos perdernos», me dirás. ¿Y qué? ¡Mejor! Google Maps nunca se perderá, ¿y lo que se pierde por no perderse? ¡Es la mejor manera de descubrir cosas, de inspirarte! El día que no nos podamos perder ni equivocar ya no seremos humanos. ¡Desactiva el móvil y piérdete!

Otra de las frases top de la filosofía que seguro que has oído dice que el corazón tiene razones que la razón no conoce. Es de Blaise Pascal. Suena genial, ¿a que sí? Muy guay para colgar en Insta, pero ¿qué quería decir con eso? Así, resumido, significa que la lógica del corazón escapa al sistema binario de las máquinas (0 y 1). A un ordenador se le van a cruzar los cables si tratas de que SÍ y NO sean compatibles. Pero tu corazoncito no dice lo mismo, ¿a que no?



Y es que Pascal, aunque compartió siglo y país con Descartes, tenía muy claro que no se puede explicar lo que es el ser humano solo con

la razón, y que el corazón, es decir, lo que sentimos, es igual de importante y nos da una valiosa información, aunque a veces nos deje descolocados y hechos un lío.

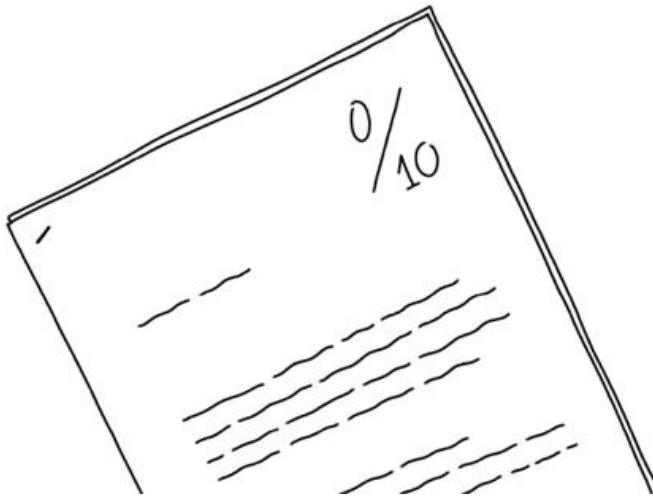
No estás loco si sientes que quieres y odias a alguien a la vez. ¿Y por qué crees que aun sabiendo lo que tienes que hacer a veces haces lo contrario? Porque no eres Siri, sino un ser humano movido por diferentes emociones. Y, por lo tanto, aunque a veces sea una comedura de coco, eres un ser contradictorio. *Don't worry!* El día que seas totalmente previsible perderás tu misterio y tendrás el mismo encanto que el lavaplatos de tu casa.

¡EL PROFE ME TIENE MANÍA!

• • •

¿Qué hace que ante un suspenso en un examen uno sienta rabia contra el profe que le tiene manía y otro, decepción consigo mismo por no haber estudiado bastante? La situación es la misma, la respuesta diferente. ¿Por qué? Pues porque en tu cabecita y en la mía se ha creado una visión completamente distinta de lo que está pasando. Tú piensas que por culpa del profe que te tiene manía has suspendido (y por eso te enfadas), y yo pienso que, como me tiré todo el domingo viendo series en Netflix sin parar, no he estudiado lo suficiente (y por eso estoy rayado y decepcionado conmigo mismo).

NO SE TRATA DE LO QUE TE PASA, SINO DE CÓMO TE LO TOMAS.



Las cosas no son como son. Si fuera así, todos las veríamos y sentiríamos de la misma forma. Las cosas son como las pensamos y sentimos. Lo que piensas afecta a lo que sientes. Y al revés: lo que sientes afecta a lo que piensas.

¿Verdad que si estás enfadado ves las cosas de manera diferente que si estás contento? Pues por eso son tan importantes las emociones, porque afectan nuestra manera de ver las cosas. Solo gestionando tus emociones podrás controlar cómo vives tu vida.

Y AHORA VIENE LA PARADOJA: ¿LAS EMOCIONES SON INTELIGENTES?

• • •

Quizá has oído hablar de la educación emocional. Quizá has hecho algún curso. Se trata de que cuando estés sintiendo una emoción intensa te pares un momento y digas:

En las emociones hay inteligencia por la idea que aparece en ellas. Por ejemplo, si te indignas es porque ves algo injusto. No estamos hablando solo de qué sientes, estamos hablando de **lo que está en juego** (la justicia, por ejemplo). Y de que la indignación que sientes solo cobrará sentido si la «iluminas» con la idea de justicia.

Si siempre estás enfadado, plantéate que ideas rondan por tu cabeza que hacen que te enfades. Si estás superpreocupado, busca qué idea te has metido entre ceja y ceja para estar tan estresado.

POR EJEMPLO, SI TIENES UN EXAMEN CHUNGO PRONTO Y TODAVÍA NO HAS EMPEZADO A ESTUDIAR, ES POSIBLE QUE LA IDEA QUE TE ESTÉ COMIENDO EL COCO SEA: «¡QUÉ CHUNGO! ¡NO LO VOY A PILLAR NUNCA!». Y ¿QUÉ PASARÍA SI TE DIGO QUE YO SOY UN CRACK EN ESO, QUE TE VENGAS A CASA ESTA TARDE Y SEGURO QUE LO ENTIENDES? ¿TE SENTIRÍAS MÁS TRANQUILO? FÍJATE QUE LA SITUACIÓN NO HA CAMBIADO, SIGUES TENIENDO EL MISMO EXAMEN CHUNGO Y EL MISMO TIEMPO PARA ESTUDIARLO.

Sí, lo has acertado: si quieres cambiar tus emociones, has de cambiar tus pensamientos. Si estás enfadado, puedes pensar sobre lo que te hace estar enfadado y ver si vale la pena o no amargarte.

LO QUE PASA EN LAS VEGAS SE QUEDA EN LAS VEGAS

• • •

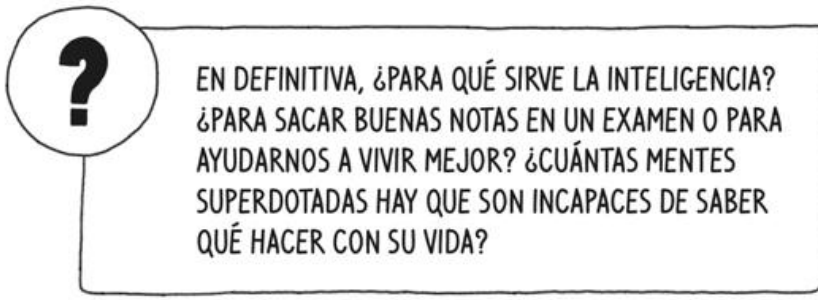
Seguro que has dicho u oído una frase que se lleva ahora que dice "Lo que pasa en tal sitio se queda en tal sitio». Resume el espíritu de nuestro tiempo: solo existe el presente. Es como decir: «Lo que pasó ayer se queda en el ayer».

¡Cómo te gustaría olvidar y que olvidaran esa metedura de pata o la promesa que no cumpliste! Molaría un rato, ¿no? Sin culpas ni mala conciencia. Pueeeeees no, lo siento, pero lo que pasa en tal sitio no se queda ahí, se te pega como una lapa y se va contigo donde vayas. *Sorry*. No te puedes deshacer del pasado como si fuera un *kleenex*.

Con tus emociones pasa lo mismo. «Lo he dicho solo porque estaba

enfadado.» Es como decir: «Lo que pasa cuando estoy enfadado se queda en el momento del enfado». Pues lo siento, pero lo que haces enfadado también tiene consecuencias que no desaparecen cuando dejas de estar enfadado. Si me has soltado un borderío estando enfadado, me voy a acordar cuando tú ya no estés enfadado (y seguramente seré entonces yo el que esté enfadado).

Hemos visto que ser inteligente es mucho más que puntuar alto en un test de inteligencia. Implica no solo a la razón, sino también al corazón.



Piensa, por ejemplo, en los protagonistas de *The Big Bang Theory*: personas superlistas, pero absolutamente incompetentes para vivir. Y que yo sepa, has venido a este mundo a vivir de la mejor manera posible y no a convertirte en una calculadora con patas.

La inteligencia no es cuestión de conceptos abstractos, es **sabiduría en acción**. La inteligencia ha de estar al servicio de la vida y para ello ha de aliarse con las emociones que son una parte fundamental de nuestra vida.

Al final, la cuestión más importante es qué tipo de persona quieres ser. Y para eso, tienes que controlar tus emociones y no dejar que ellas te controlen a ti. ¡Escúchalas, entiéndelas y conviértelas en tus aliadas!

¿POR QUÉ LO DIJERON?

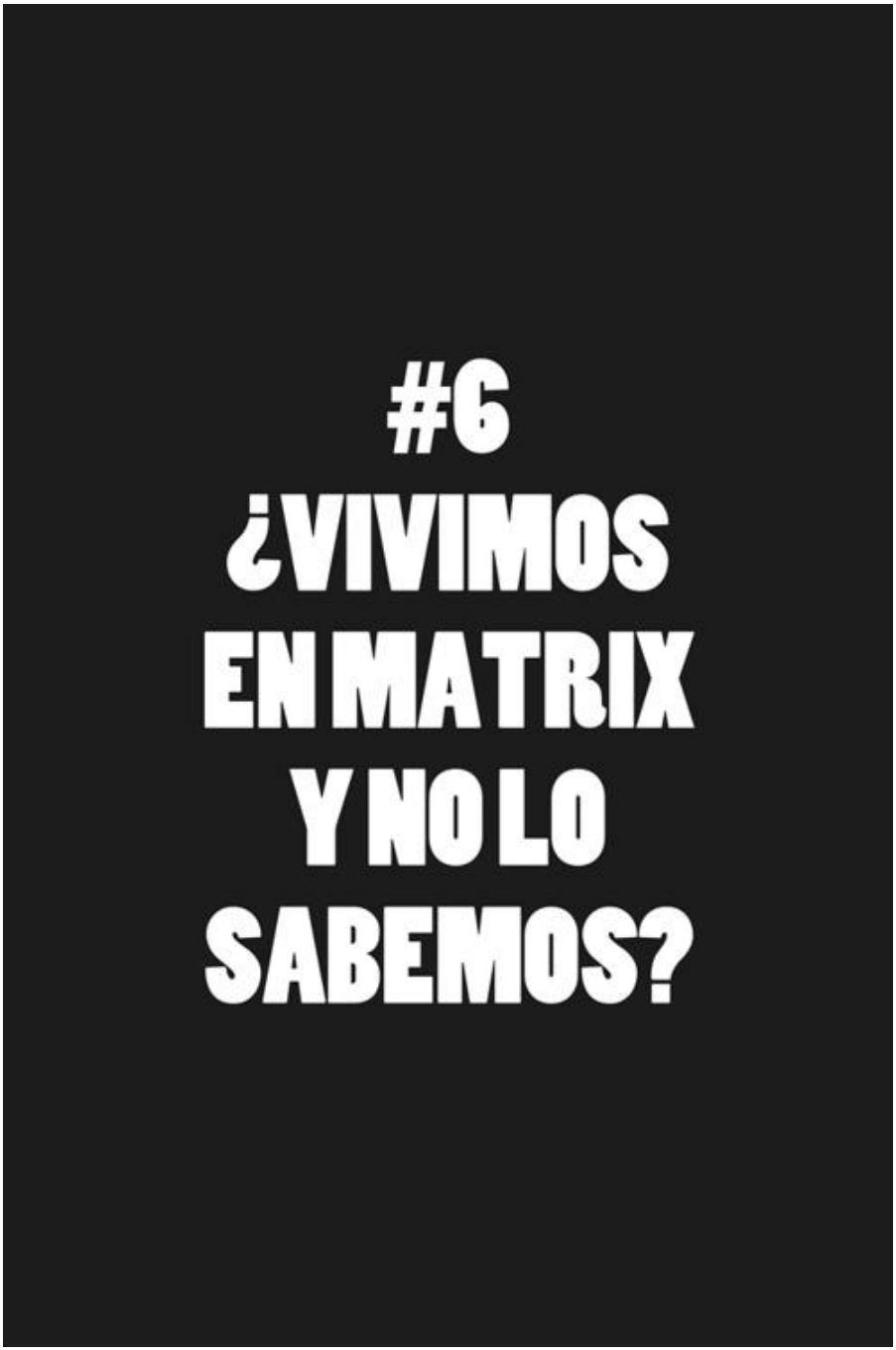
- Descartes afirmó que solo porque pensamos podemos saber que existimos. Es la primera certeza que tenemos, y en ella se funda todo conocimiento. A partir de aquí, se podrían deducir otras verdades solo con la ayuda de la razón, ya que las percepciones y las emociones no pueden proporcionarnos información lo suficientemente clara y distinta.

- Pascal, por el contrario, y a pesar de ser también un científico, afirmaba que la razón tiene sus límites. El verdadero conocimiento, el único que puede dar sentido a una vida, no puede despreciar lo que nos dice el corazón.

IMPORTANCIA

- Descartes es el padre de la filosofía moderna, que parte del yo y de la razón. Considera que la razón nos puede llevar a la verdad (racionalismo).

- Pascal reivindica la complejidad del ser humano. El hombre no puede ser reducido a la razón. Sus emociones y sentimientos contribuyen a mostrarle la realidad de una manera más completa.



¿VIVIMOS EN MATRIX?

¿Has tenido la sensación alguna vez de no saber si estás despierto o soñando? En la película *Matrix*, el protagonista, interpretado por Keanu Reeves, cree estar viviendo en un mundo que, en realidad, no es REAL, sino producto de las máquinas. Lo que él pensaba y sentía era lo que las máquinas le hacían creer. Sus percepciones y pensamientos estaban hackeados, falsificados.

Ya hemos hablado de lo que dijo Descartes:

Lo que descubre es algo muy bestia y tiene que ver con Matrix: de lo único de lo que puedes estar seguro es de que estás pensando, no de lo que hay fuera de tu cabeza.

Es decir: yo pienso en la manzana que me como, y lo único que es seguro segurísimo no es la manzana, sino en el hecho de que pienso en la manzana. Lo que veo, toco, huelo o, en general, percibo podría ser una ilusión, un sueño, una alucinación o producto de un genio maligno (o Matrix) que me engaña.

¿Necesitas un segundo para asimilarlo? Pues tómatelo porque nos vamos a poner todavía más paranoicos: si, como dice Descartes, lo único seguro es que pienso y no la existencia de la cosa pensada, significa que somos prisioneros de nuestra mente, que nuestra cabecita es una cárcel de la que no podemos escapar.

¿Es, acaso, nuestra mente la caverna de la que hablaba Platón? ¿Creemos que vemos la realidad cuando solo vemos sus sombras, es

decir, la imagen proyectada en nuestra cabeza?

Entonces, ¿qué podemos saber? ¿Qué relación se establece entre lo que hay en tu cabecita y las cosas que hay fuera de ella?

¿LAS COSAS SON COMO SON?

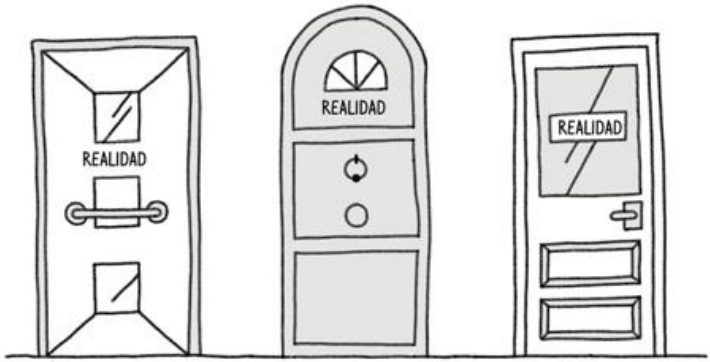
• • •

«Las cosas son como son», oirás que dice tu madre. Vale, pues esto en filosofía tiene un nombre: realismo. Lo que tu madre quiere decir, aparte de que te quedas sin moto, es que ella sabe cómo son las cosas y tú también deberías saberlo, porque es la realidad. Por ejemplo, la manzana es roja y dulce… ¿o no? ¿Cómo podemos saber que lo que para mí es rojo también lo es para los demás? Los daltónicos, por ejemplo, no lo diferencian del verde. ¿Y cómo es la manzana para una especie que no pueda percibir los colores o los gustos?

¿Cómo ve la realidad tu perro? Según dicen, los perros ven las cosas en blanco y negro y no en colores. ¿Y verdad que oye sonidos que tú no percibes y, sobre todo, es capaz de oler cosas que tú ni detectas? ¿Es que la realidad es diferente para tu perro y para ti? Ya debes intuir que eso que llamamos realidad no es diferente, lo que cambia es cómo cada uno la percibe.

Y es que, en realidad, no puedes saber cómo son las cosas, solo puedes saber cómo las percibes. Vives en tu percepción. Y la percepción depende de los sentidos (la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto). Los sentidos son como puertas a la realidad. Pero estas puertas no son neutras, cambian las cosas cuando las atraviesan. Eso significa que…

LAS COSAS SON COMO SOMOS.

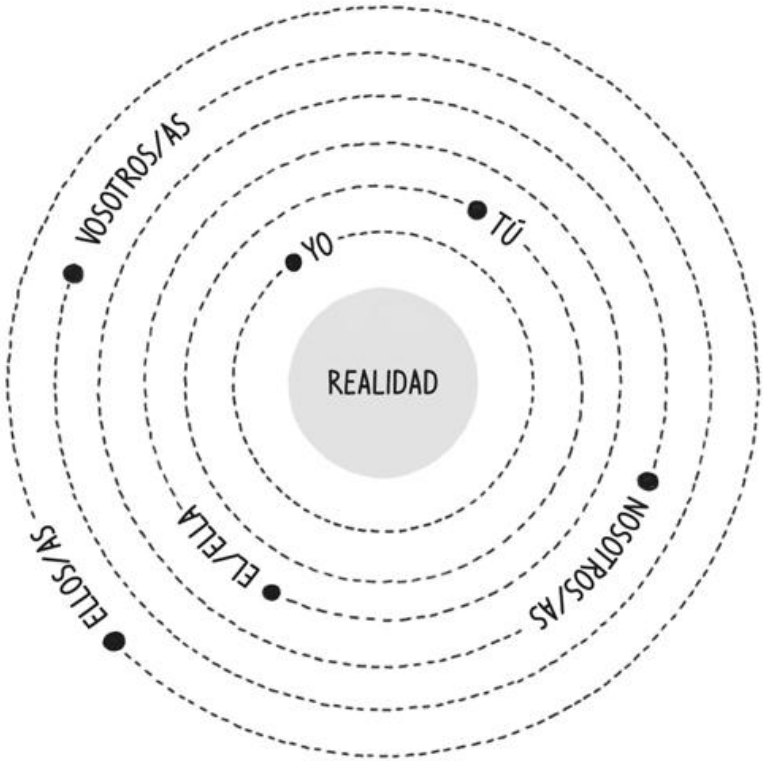


PAM. Y esto el primero que lo vio fue Immanuel Kant, un filósofo alemán tan serio y rutinario que la gente de su ciudad aprovechaba sus paseos, siempre a la misma hora, para saber qué hora era. ¡Flipa!

¿ESTÁ EL UNIVERSO EN MI CABEZA?

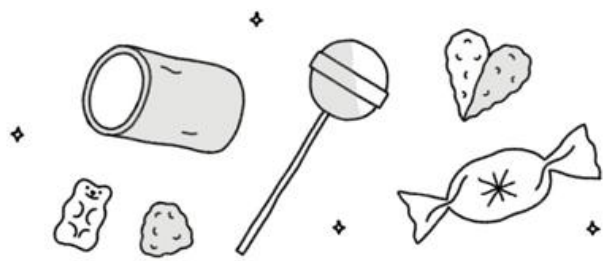
• • •

Hay momentos en la historia que cambian nuestra manera de ver las cosas. Piensa en Galileo defendiendo que la Tierra no es el centro del universo, sino un planeta más que gira alrededor del Sol. Pues Kant, en el siglo XVIII, hizo lo mismo con el conocimiento humano: le dio la vuelta a nuestra manera de entender la realidad.



Se plantó delante de todo el mundo y defendió que la realidad depende del sujeto que la conoce. ¿Qué significa esto? Pues que no conoces las cosas, sino la representación de las cosas. ¿¿Eeeiiinnng??

Vamos a ver, ¿te gustan las chuches? Son dulces, ¿verdad? Claro, dirás, no van a ser amargas. Pues no, no son dulces (ni tampoco amargas), sino que las percibes dulces. Su dulzura surge en el contacto entre tu lengua y el chicle. Sin tu lengua no hay dulzura, como diría un cantante de reggaetón.



Si te cruzaras con Kant en uno de sus paseos y le preguntaras por la realidad y los sentidos, te diría: «Si tuvieras un sentido menos, verías las cosas diferentes, la realidad sería diferente».

Imagina una humanidad sin ojos, ¿alguien podría pensar en los colores? Y si tuviéramos un ojo más, también veríamos las cosas diferentes. Imagina que pudiéramos ver, por ejemplo, el calor que desprenden las personas y los objetos, como esos escáneres en los que se ve todo anaranjado. ¿Sería guay, eh?

Y con esto Kant te estaría diciendo que nuestra estructura biológica, el cómo estamos hechos, no nos permite acceder a las cosas tal y como son. Los sentidos no nos ofrecen una foto fiable del exterior. Ya sabes que si pones un palo en el agua parece que se tuerza o que las cosas cambian de tamaño en función de lo lejos o cerca que estén de ti. O que si te pones unas gafas de sol molonguis, los colores del paisaje cambian. Y es que el observador condiciona la cosa observada. ¿Sabes esa frase típica que dice algo así como que la belleza está en los ojos del que mira? Pues Kant diría: *hell yes*.

Ahora bien: que no podamos conocer cómo son las cosas no significa decir que no existan; simplemente, que no podemos saber cómo son al margen de nuestra percepción.

No podemos conocer la realidad en sí, cómo son las cosas al margen de mi percepción. **No reproduces la realidad: la construyes**. A lo único que tenemos acceso es a los fenómenos, a las cosas tal y como son para nosotros. Así que, tranqui, según Kant, para mí, ¡tú eres un fenómeno!

Y esto nos enseña una cosa importante: que el conocimiento nos dice tanto sobre lo que conocemos como sobre nosotros. Se puede resumir en la frase «Lo que Juan dice de Pepe, dice más de Juan que de Pepe». Lo habrás observado más de una vez: el mentiroso diciendo de otro

que miente o el que no reconoce su tendencia sexual criticando a los homosexuales.

LO QUE VEMOS DEPENDE DE NUESTRA MANERA DE MIRAR.

LUCY IN THE SKY WITH DIAMONDS

• • •

Si la realidad es imposible de captar directamente ya que está siempre filtrada por la subjetividad de cada uno, aquello que acordamos llamar realidad no es *en realidad* la realidad. (Vale, es un poco chungo, pero vuélvelo a leer).

Entonces, ¿podemos acceder a la realidad *real*? En los años cincuenta y sesenta del siglo XX hubo gente que experimentaba con modos de conciencia alterados como vías de acceso a la realidad. El escritor Aldous Huxley, famoso por el libro *Un mundo feliz*, escribió un ensayo en el que explicaba que, si las puertas de la percepción estuvieran limpias (es decir, que los sentidos no cambiaran lo percibido), todas las cosas se le aparecerían al hombre tal y como son.

También por aquel entonces se popularizó el uso de drogas, como el LSD (los Beatles le dedicaron la canción *Lucy in the Sky with Diamonds*), que alteraban la percepción del consumidor, de modo que le abría la puerta para ver el mundo de una manera diferente a la normal. ¿Otra realidad? ¿Una realidad paralela? La idea era que si nuestra percepción se ve condicionada por nuestros sentidos y por nuestro cerebro, con la ayuda de ciertas sustancias podríamos superar esas limitaciones. Pero ¿era la realidad *real* lo que veían o era simplemente «otra» realidad?

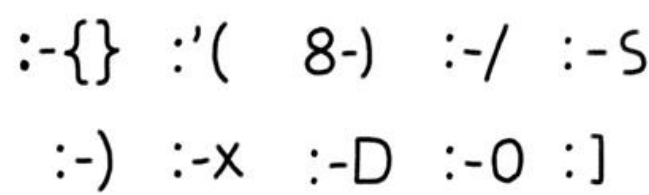
¿LA REALIDAD ES UNA ALUCINACIÓN COMPARTIDA?

• • •

En los últimos años, los neurocientíficos han descubierto que cuando imaginamos se activan las mismas zonas del cerebro que cuando miramos. ¿No te sorprende? Eso implica que no podemos distinguir claramente entre lo que está «ahí» y lo que imaginamos o alucinamos. ¡Qué locura!

Igual te estarás preguntando entonces qué diferencia hay entre vivir en el mundo real o en uno virtual, entre vivir y soñar, o incluso entre percibir y alucinar. Si estamos todos condenados a vivir en nuestro propio mundo, el que construye nuestra cabecita, ¿qué nos asegura que no vemos cosas que no existen? ¿Cómo sabemos que no estamos locos?

Nuestro cerebro está diseñado para dar sentido a los estímulos que percibe, muchas veces anticipando lo que va a ver. Por eso, por ejemplo, cuando esperas ver a alguien, te confundes e imaginas verlo, aunque no esté. Por eso también, si vemos un círculo con dos puntos y una raya en el interior colocados de determinada manera, entendemos que eso es una cara (emoticono). En este sentido, estamos alucinando, porque vemos algo que no está, ¿verdad?

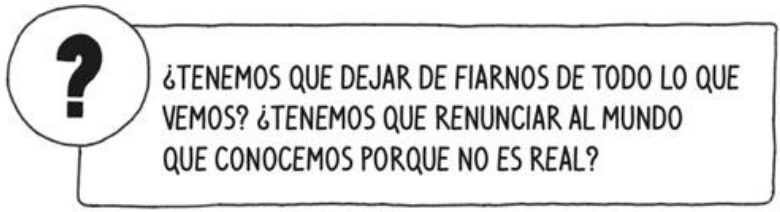


Ahora bien, la mayoría de nosotros es capaz de corregir una impresión errónea: esperas a tu novio, pero te das cuenta de que por mucho que quieras que sea él, no es él. Por eso, llamamos loco a quien no es capaz de corregir una impresión errónea; es decir, a quien pierde la conexión con el mundo y con los demás.

¿NOS VAMOS A VIVIR A MATRIX O NO?

• • •

Vale, lo más probable es que a estas alturas estés tan paranoico que ya no sepas si el libro que tienes delante es un libro o un montón de códigos que alguien te ha enchufado en el cerebro.

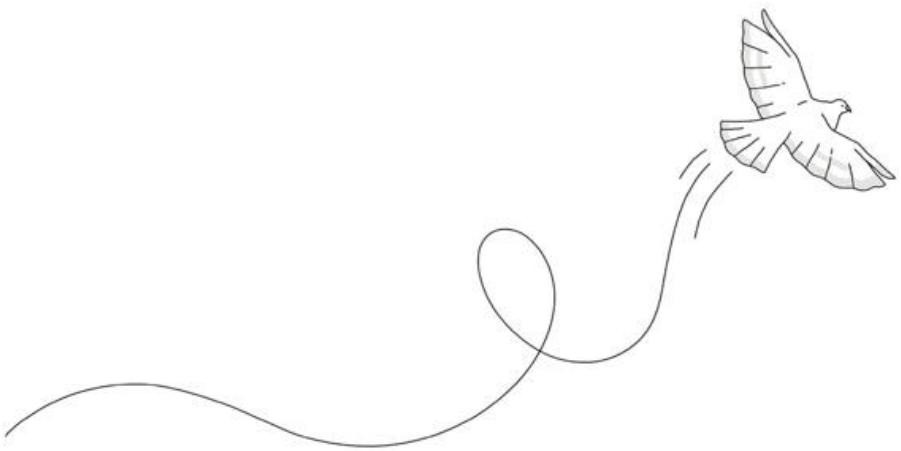


Para el carro y prueba esto: imagina una paloma que vuela ligera por el cielo y nota el aire en sus alas como una molestia que le dificulta volar más rápido. La paloma piensa que sin aire volaría más y mejor, cuando es precisamente el aire lo que le permite volar. ¿Ves por dónde voy?

Kant usa este ejemplo para enseñarnos que, si bien es cierto que nuestra percepción la podemos ver como un límite para conocer la realidad, es justamente lo que nos permite conocerla.

Cuando pretendemos pensar al margen de nuestra percepción, alterándola, nos pasa como a la paloma que cree que iría más lejos,

cuando, de hecho, no podría despegar el vuelo. En tu caso, al sitio donde irías es a una alucinación particular desconectada de la realidad. Así que imagina, alucina (no puedes no hacerlo), pero no te desconectes de la realidad.



«LA POSIBILIDAD DE CONOCIMIENTO ESTÁ LIMITADA POR NUESTRAS CAPACIDADES, PERO LA RAZÓN HUMANA ESTÁ DESTINADA A PREGUNTARSE EL PORQUÉ DE TODO. EL SER HUMANO NUNCA DEJARÁ DE PREGUNTARSE POR EL ORIGEN DEL UNIVERSO, POR EL BIEN Y EL MAL, POR LA EXISTENCIA DE DIOS.»

«EL SUJETO ES ACTIVO A LA HORA DE CREAR CONOCIMIENTO, AUNQUE SOLO PONE LA FORMA DEL CONOCIMIENTO. EL CONTENIDO LO PONEN LOS SENTIDOS.»

«EL CONOCIMIENTO SURGE DE LA UNIÓN DE LA RAZÓN Y LA EXPERIENCIA. EL SUJETO QUE CONOCE NO ES UN MERO OBSERVADOR DEL MUNDO, SINO QUE, CUANDO PERCIBE, IMPONE SU PROPIA FORMA DE PERCIBIR. A ESO LO LLAMA EL "GIRO COPERNICANO" DE LA FILOSOFÍA.»

IMMANUEL KANT

1724-1804
KÖNNIGSBERG, ALEMANIA
(ACTUALMENTE ES KALININGRADO, EN RUSIA)

¿POR QUÉ LO DIJO?

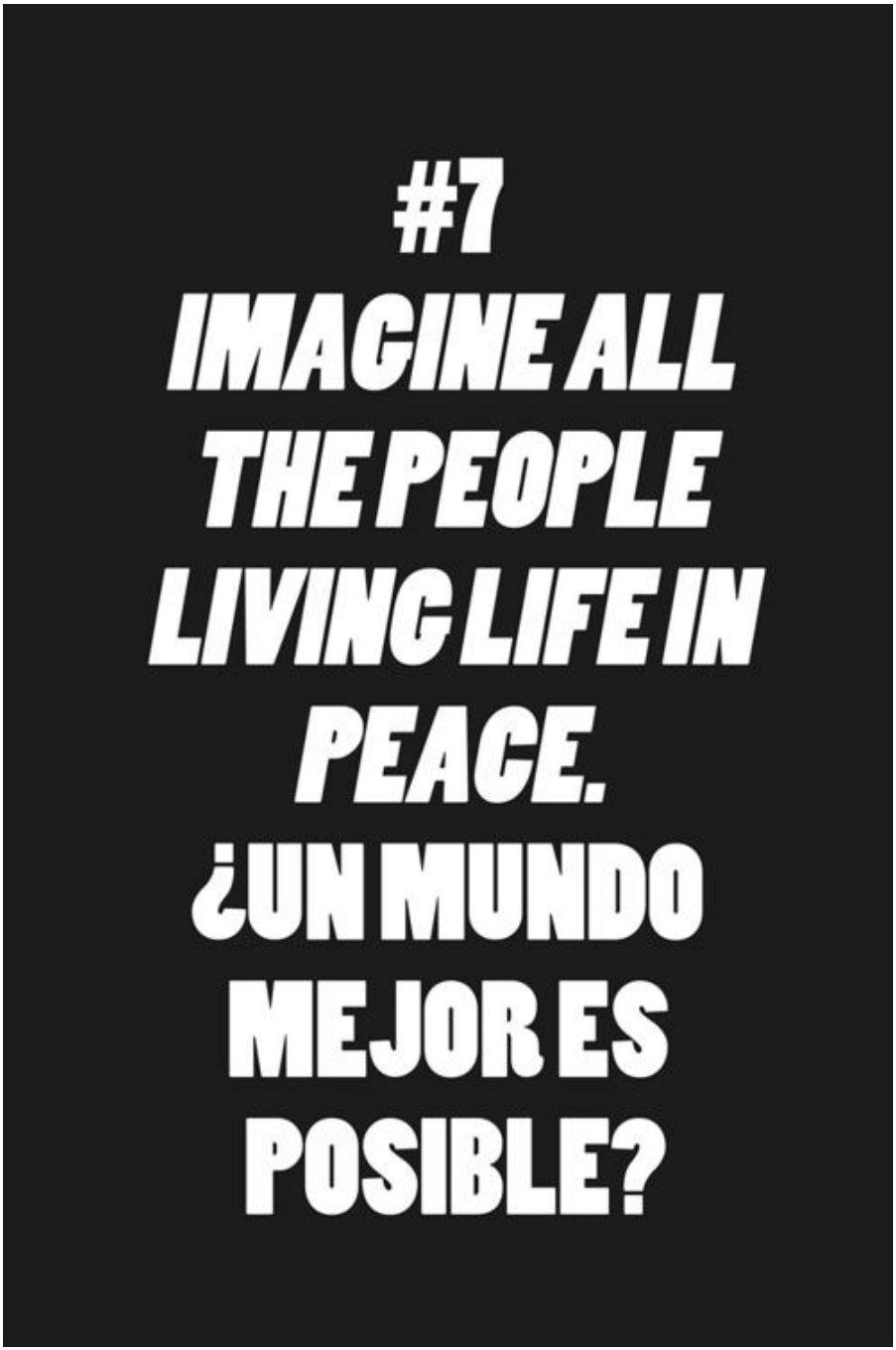
- En una época de grandes cambios en la filosofía e importantes descubrimientos científicos, había una controversia sobre cuáles eran el origen y los límites del conocimiento. La postura racionalista destacaba el papel de la razón, mientras que los empiristas apostaban por la observación y la experiencia. Kant logró una síntesis entre estas dos posturas.

- Intentó trazar unos límites entre lo que se puede conocer con objetividad (es decir, con cierta seguridad), y que es objeto de la ciencia, y aquello que, aunque sea muy importante para nosotros, solo se puede pensar.

IMPORTANCIA

- Su idea de que el sujeto es parte activa en el conocimiento será clave para el desarrollo de toda la filosofía posterior.

- Además de sus investigaciones sobre el conocimiento, también es un autor fundamental para la Ilustración: el hombre es un ser racional, por tanto libre, que es capaz de conocer y de actuar moralmente.



PREFIERO MORIR DE PIE QUE VIVIR DE RODILLAS

Vaaaaale. Pues déjame que te diga que no puedes pasar de la política porque la política no va a pasar de ti. No puedes vivir sin política porque la política es precisamente decidir cómo vivimos.

«Odio a los indiferentes. Creo que vivir quiere decir tomar partido», decía el filósofo italiano Antonio Gramsci. Representa la actitud de aquel que quiere cambiar las cosas, que no se resigna. De ahí, su odio a los indiferentes, a los que colaboran con su pasotismo a que las cosas sigan igual. Seguramente, «los pasotas» son el grupo político más numeroso, y aunque ellos no lo sepan, contribuyen a que los que mandan sigan mandando.

«Prefiero morir de pie que vivir de rodillas», dijo Ernesto «Che» Guevara, uno de los iconos políticos del siglo XX. Participó en varias revoluciones en Sudamérica en los años sesenta, y esta frase representa la actitud de los que están dispuestos a jugarse la vida por un mundo mejor, de los que no dicen «yo paso», de los que no están dispuestos a vivir de rodillas, de los que luchan por ponerse de pie.

Vamos a conocer a los que piensan en un mundo mejor: los que creen en la utopía. Y a los que luchan por conseguirlo: los que hacen la revolución.

UN FANTASMA RECORRE EUROPA: LA REVOLUCIÓN

• • •

El gran filósofo de la revolución fue Karl Marx, un alemán del siglo XIX que le dio un nuevo enfoque a la filosofía:

¿Te suena revolucionario? ¿Radical? Pues claro, ¡es que lo era!

Marx analizó las condiciones miserables en las que vivían los trabajadores ingleses de la Revolución Industrial, y propuso un sistema económico que superara el capitalismo. ¿Adivinas cuál? Sí, lo has acertado, el comunismo.

Para que nos entendamos:

El capitalismo se basa en la explotación del hombre por el hombre. El propietario de la empresa gana un montón de dinero porque los trabajadores cobran un salario que es una fracción diminuta de lo que generan.

Por otro lado, el comunismo es el de «todo es de todos». Lo que quiere es acabar con las diferencias de clase, con la desigualdad, cargarse la propiedad privada y repartir los bienes para que todo el mundo pueda llevar una vida digna y satisfactoria.

Según Marx, para llegar a este punto los trabajadores deberían rebelarse y conquistar el poder, es decir, hacer una revolución. Es lo que se conoce como la lucha de clases: es la lucha entre los esclavos y los hombres libres, entre los siervos y los señores feudales y, finalmente, entre el proletariado y la burguesía para llegar a un mundo sin clases, solo de personas.

Aunque dicho así suene un poco a batalla perdida, Marx creía que precisamente ha sido la lucha de los oprimidos la que ha ido liberando a la humanidad de diferentes tiranías: la esclavitud, los reyes absolutos… y ahora falta liberarse de la tiranía económica.

¿Y por qué no lo hacemos? «¡Porque vives alienado!», diría Marx, y no tiene que ver con los *aliens,* sino con el engaño. Vivimos engañados: pensamos que somos libres, listos y guais cuando, en realidad, vivimos explotados y atontados con el fútbol, internet y los móviles. ¿Te recuerda a Platón? Pues sí, es como una versión del mito de la caverna, una caverna que es nuestro sistema económico.

¡SED REALISTAS, PEDID LO IMPOSIBLE!

• • •

Todos buscamos un sentido a la vida y, por eso, el encuentro con la política fascina a algunas personas. Eres inquieto, te cuestionas las cosas, no aceptas que este sea el único mundo posible y… ¡tachán! en la política encuentras el lugar donde cambiar las cosas. ¿Hay algo más fascinante que hacer realidad una idea?

Tienes dos caminos: ser realista y aceptar el mundo como es, o ser idealista y querer transformar la realidad.

El realista dirá: «Esto es lo que hay, así es como son las cosas y como

siempre serán». En cambio, el idealista se enfrenta con la realidad presente y afirma que otro mundo es posible.

Sentir que tienes el poder de transformar la realidad mola mucho. Te hace sentir poderoso. PERO has de vigilar para no convertirte en un fanático, pues el fanatismo es el peligro de las ideas.

Hay ideas que pueden convertirse en *femmes fatales*: son seductoras y fascinantes, pero acaban convirtiéndose en tu perdición. Ser un fanático es condenarse a no ver más que un aspecto de las cosas, cuando estas tienen varios. Solo los idiotas no cambian nunca de opinión.

Y no, no estoy diciendo que lo mejor es ser un chaquetero que cambia de idea en función de sus intereses de cada momento. Se trata de no quedar cegado por una idea, de poder vivir de acuerdo con tus principios, pero siendo capaz de ponerlos en cuestión si hace falta. Y es que la verdad es escurridiza y no se deja poseer completamente, siempre hemos de buscarla también en la opinión del otro.

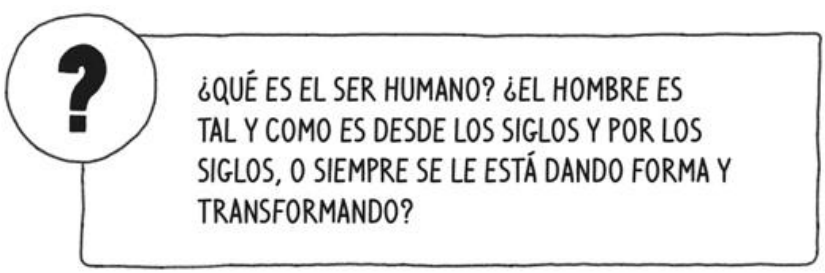
Así que contra los cínicos que no creen en nada, los principios. Y contra los fanáticos que solo ven una cosa, la lucidez.

IMAGINE ALL THE PEOPLE LINVING EN UNA UTOPÍA

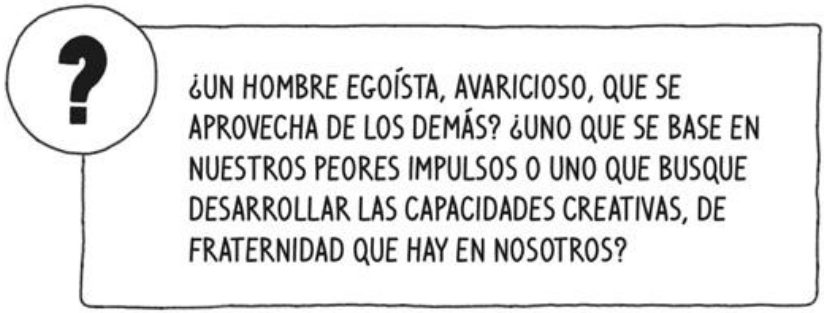
• • •

«Utopía» es una palabra agridulce. Representa un mundo ideal, la tierra prometida, lo que mola más en el mundo. Claro que, para muchos, también representa algo que no existe y que no vas a conseguir nunca. BAJÓN.

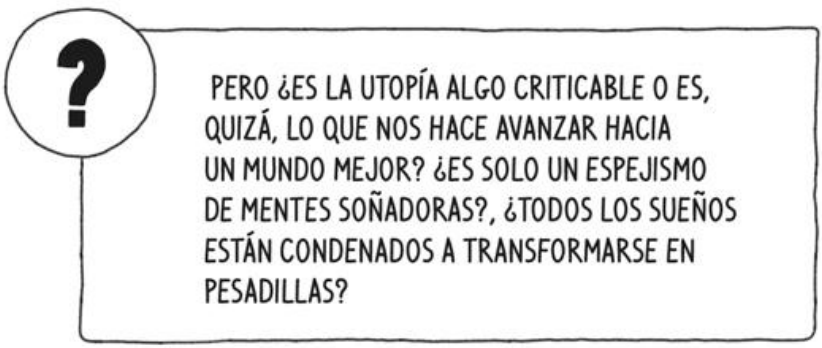
Sin embargo, los soñadores, los optimistas, siguen persiguiéndola. Piensan que un hombre y un mundo nuevo es posible. Y eso implica pensar sobre la naturaleza humana:



Marx decía que es el propio hombre quien produce al hombre. El hombre está en transformación, en cambio constante, como el mundo. Somos el productor y el producto a la vez. Así pues, el quid de la cuestión es qué tipo de hombre queremos construir.



El amigo Lennon nos invita en *Imagine* a imaginar un mundo sin avaricia, sin guerras, sin propiedades, donde todos seamos uno. «¡Utópico!», le gritarán algunos en plan de crítica.



Si crees que es así, mejor que renuncies a las ideas, a los proyectos, a los sueños. Resígnate. Si, por el contrario, eres soñador y optimista, no dejes de luchar. Desde Platón y su *República* hasta la actualidad, siempre ha habido gente que ha defendido que un hombre (y un mundo) mejor era posible. *Imagine all the people living life in peace!*

LA UTOPÍA PUEDE SER MUY SENCILLA: UNA CABAÑA EN EL BOSQUE

En el siglo XIX surgen las grandes ideologías políticas: liberalismo, comunismo, anarquismo. Frente a estas soluciones colectivas, aparecen unos pensadores que proponen alternativas individuales. «¿Un mundo mejor? Vale, pero lo importante es que yo sea mejor», dirán.

Es una revolución personal, más que colectiva, ya que las personas que la siguen quieren transformar su vida para vivir de un modo más auténtico. Aunque esto quiera decir ir a contracorriente. O, precisamente por eso, claro.

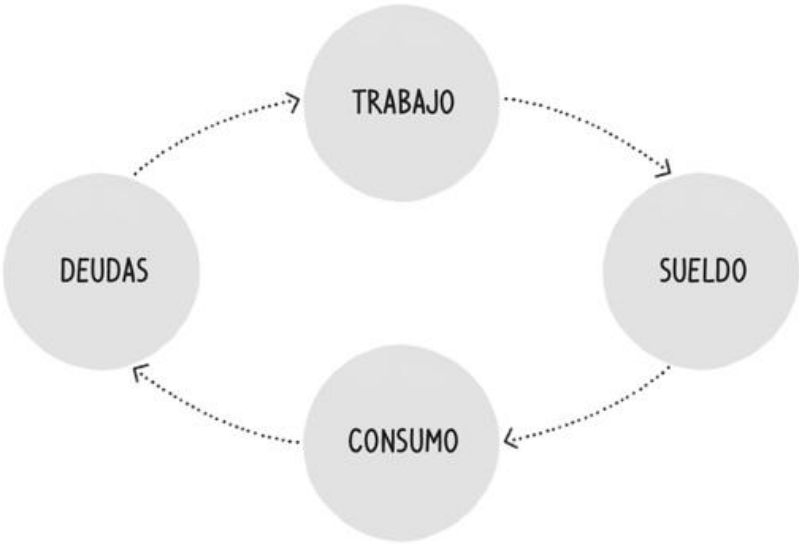
¿Peeeeeerdona? ¿Me estás llamando falso?

Pues sí. Quien así nos acusa es uno de los pensadores más fascinantes: Henry-David Thoreau, escritor americano del siglo XIX, que estaba tan harto de sus vecinos y del mundo que lo rodeaba que cogió su maleta y, en una arrebato un poco hippy, decidió que quería vivir una vida auténtica en la naturaleza, alejada del consumismo dominante de una sociedad que sigue principios equivocados. Para ello se construyó una cabaña en el lago Walden, donde vivió cerca de tres años.

Puede parecer un poco radical, pero Thoreau llevaba mucho tiempo observando algo que le ponía los pelos de punta: que las personas que trabajan para una empresa, en vez de ganarse la vida, la pierden.

Miraba a su alrededor y se daba cuenta de que todos sus vecinos eran

esclavos de la manera de funcionar de nuestra civilización:



Nuestra sociedad no para de pedir que nos sacrifiquemos. Si vivimos para trabajar, cambiamos nuestra vida por dinero. Así que Thoreau te invitaría a plantearte siempre estas preguntas antes de comprar: Este coche o esta moto ¿cuánta vida te cuesta? Y esta cosa que compras ¿te acerca o te aleja de una vida auténtica?

Al irse a vivir en medio del bosque, Thoreau defiende un vida no esclavizada por la sociedad. Más que proponer una transformación social y política, Thoreau dice que es necesario escoger un tipo de vida propio y auténtico. Una vida basada en lo esencial, en la sencillez de la vida natural.

Así pues, si eres idealista, puedes tomar dos direcciones: intentar cambiar el mundo exterior o intentar cambiar tu modo de vida. ¿O quizá la clave está en cambiar primero tú mismo para poder después cambiar el mundo?

Dicen que lo dijo Tolstoi. Quizá ahí está la clave del fracaso de tantas revoluciones.

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Marx acusó a la filosofía anterior de ser demasiado abstracta, y también de considerar que el mundo es algo ya acabado que tenemos que aceptar.

- En cambio, él consideraba que el mundo va cambiando a lo largo de la historia, y el motor de este cambio es la lucha de clases.

- Defendía que lo que determina cómo es una sociedad es su estructura económica, es decir, quién tiene el poder de los medios de producción. En el siglo XIX, estos estaban en manos de la burguesía, que utilizaba su poder para explotar a los trabajadores.

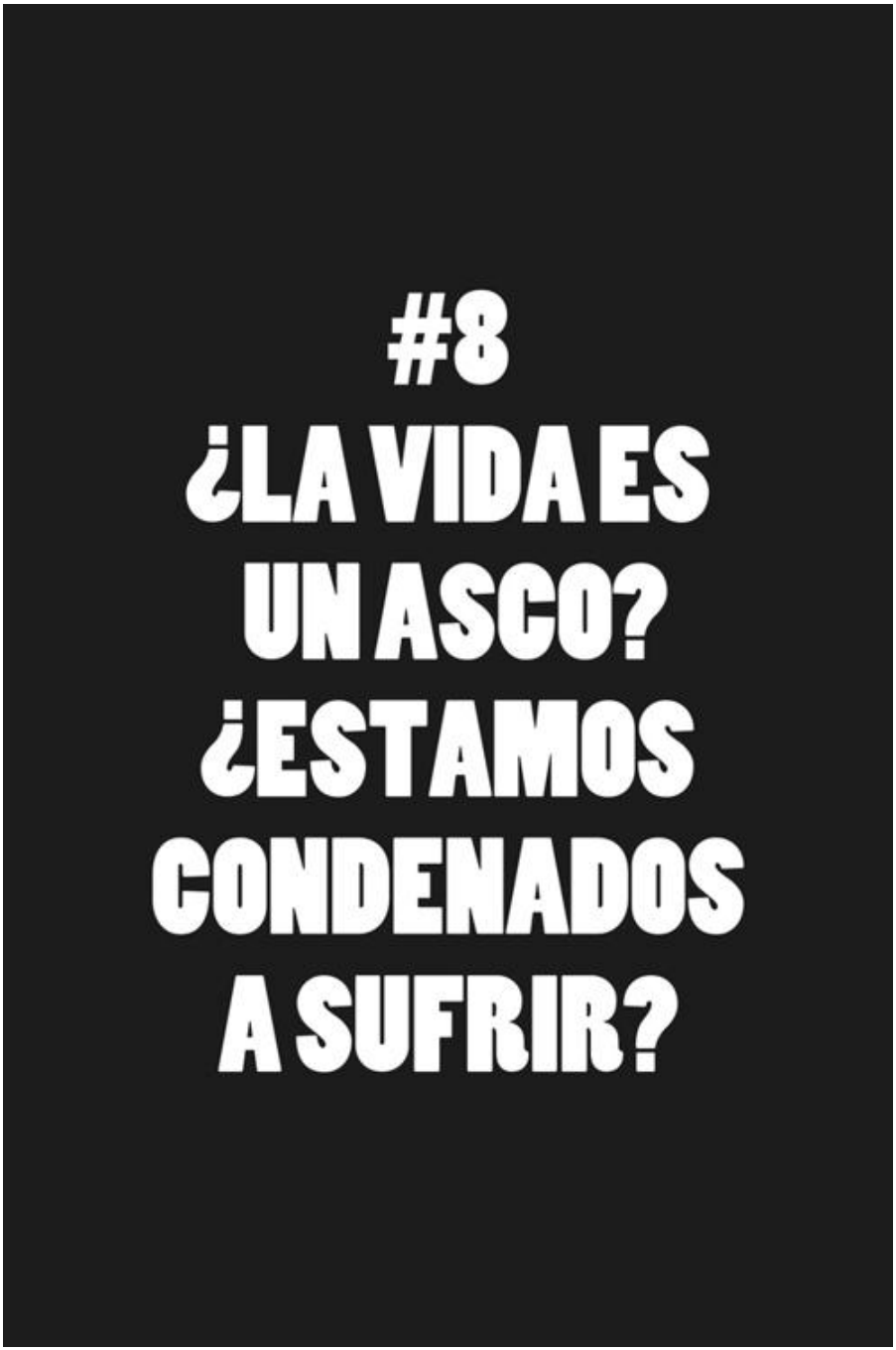
- Marx creía que los obreros debían hacer una revolución e instaurar una nueva sociedad verdaderamente igualitaria, donde no hubiera propiedad privada: el comunismo.

IMPORTANCIA

- Denuncia las condiciones de explotación en que se basa el progreso económico del capitalismo.

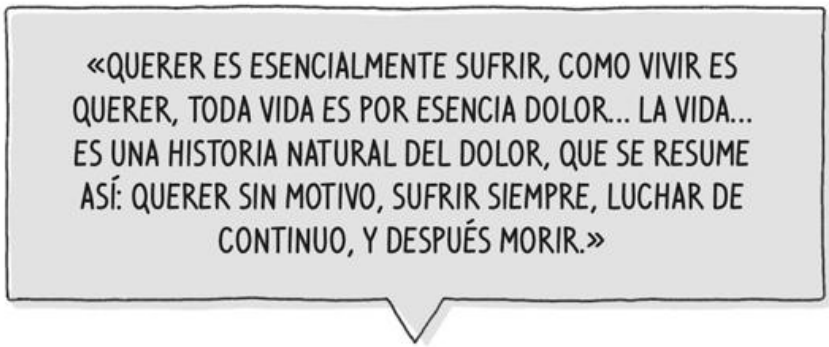
- Establece la igualdad como uno de los valores indispensables para una sociedad justa.

- Es el creador de una corriente de pensamiento y de una orientación política que fueron claves en el desarrollo histórico del siglo XX (el comunismo).



¿ESTAMOS CONDENADOS A SUFRIR?

Vamos a ponernos ahora un poco masocas. ¿Estás preparado para que te presente a alguien que te va a impactar?



Te había avisado, Schopenhauer es un proyectil directo a cualquier ilusión. ¿Sabes las pelis de Walt Disney con final feliz? Pues nuestro filósofo es todo lo contrario. Leerlo es como tomar un medicamento asqueroso, pero que sirve para acabar con la infección. ¿Y de qué infección te quiere librar Schopenhauer? De la que te hace creer que eres un ser racional con derecho a ser feliz, cuando en realidad eres alguien que desea y sufre.

Vamos, que a esta vida hemos venido a sufrir.

VIDA = DESEO + SUFRIMIENTO + MUERTE

Mejor saberlo y aceptarlo, aunque duela, que vivir engañados por los disfraces y maquillajes con los que ocultamos la auténtica realidad, ¿no? La vida se parece más a la cara que haces cuando te levantas después de haber dormido poco que a la cara arreglada y maquillada de antes de salir de fiesta. **La vida debería llevar el *hashtag* #wokeuplikethis**, pero nos gusta vivir con la ilusión de cómo nos gustaría que fueran las cosas y no con la realidad de lo que son. Schopenhauer sería la muerte de las tiendas de maquillaje.

#WOKEUPLIKETHIS

¡CORRE DETRÁS DE LA ZANAHORIA!

• • •

Schopenhauer escribe en el siglo XIX, en una época de optimismo, de fe en el progreso, de creer que las cosas siempre van a mejor, de que la razón humana es lo más poderoso. Todo esto está genial, pero él va a decir justo lo contario.

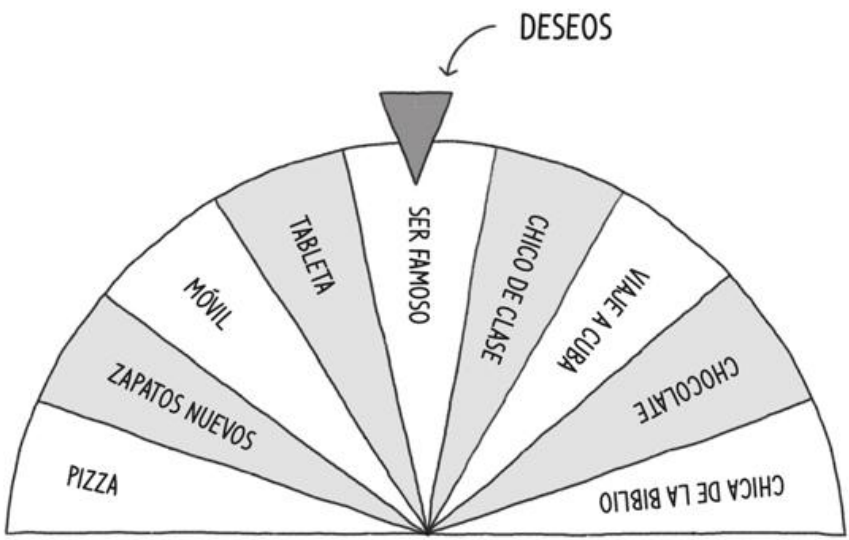
Schopenhauer ve la vida como un péndulo que oscila entre el dolor y el aburrimiento. Dolor por lo que deseamos y no tenemos, y aburrimiento cuando lo conseguimos y nos cansamos de ello. Es una de las ideas más tristes de la filosofía porque significa que estamos condenados al sufrimiento. Sufres por lo que deseas y sufres cuando ya lo tienes y descubres que aquella cosa que era la promesa de la felicidad **también te aburre**. Vaya, que como dice tu madre: «¡Nunca estás contento con nada!».

Vamos a ver: el problema no está en la cosa que te encanta, sino en

cómo tu percepción de esa cosa cambia con el tiempo. Piensa en tener que comer tu plato favorito cada día, ¿a qué lo acabarías aburriendo? O si escuchas esa canción que te gusta tanto sin parar, es posible que la acabes odiando. ¿Por qué? Al principio lo percibes como algo nuevo, fresco, distinto. Y te hace ilusión. Pero, al cabo de un tiempo, la misma cosa pierde esa frescura a tus ojos, y te cansas de ella.

¿Lo que te gusta está destinado a convertirse en un chicle masticado demasiado tiempo? Para Schopenhauer sí, inevitablemente todo acaba perdiendo su sabor. No era la cosa concreta lo que te gustaba realmente, sino que eso era simplemente el último disfraz que ha adoptado tu deseo para hacerte desear. Y cuando lo consigue, ya se inventa otro deseo nuevo.

De hecho, eres esclavo del deseo. Somos como esos burros a los que les ponen una zanahoria colgada enfrente de sus narices para que avancen, y los pobres burros van cada vez más rápido pensando que así alcanzarán la zanahoria. Te pasas la vida corriendo detrás de una promesa de felicidad que nunca acaba de realizarse. Y por eso sufres.



¡NO ME SIENTO LAS PIERNAS!

• • •

Para demostrar su teoría del sufrimiento, Schopenhauer tiene un argumento bastante contundente:

Seguro que te ha pasado: cuando estás bien, no notas que estás bien, por ejemplo, no eres consciente de que estás bien de salud hasta que te duele algo. En cambio, cuando algo te duele, eso SÍ lo notas. O, por ejemplo, te pueden ir bien todos los exámenes, y suspender solo uno, pero es ese solo el que ocupa tu mente y te raya. O te pueden haber dicho veinte cosas bonitas y una fea y, evidentemente, va a ser esa fea de la que te acuerdes. Y es que el dolor está tan ligado a la vida como tu móvil a tu mano.

Otra muestra de esta sensación pasa con el tiempo: tic-tac tic-tac tic-tac, sientes el peso de unos interminables segundos mientras haces algo que no te gusta. En cambio, si lo que haces te encanta, piensas: «¿Ya está? ¿Ya ha pasado una hora? Ni me he enterado».

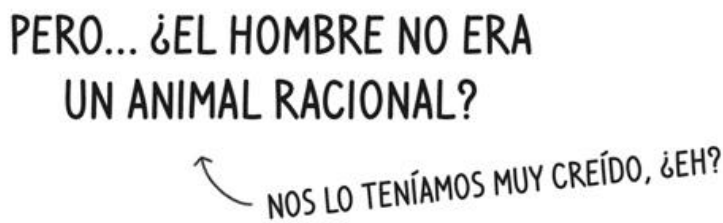
Y es que de lo bueno no somos conscientes, lo vivimos sin pensarlo, pero de lo malo sí que nos enteramos, ¡y de qué manera! Parece como si la vida quisiera recordarnos constantemente que aquí hemos venido a pringar. Y que los buenos momentos son como caramelos que nos dan de vez en cuando para dulcificar un poco la amargura general.

¿PUEDO DEJAR DE AMARGARME LA VIDA? NO, EN SERIO. ¿PUEDO?

• • •

¿Por qué pasa esto? ¿Hay manera de librarse? ¿Por qué esta condena?

Pues porque la esencia del mundo (y de cada uno de nosotros) es la VOLUNTAD: una fuerza inagotable, irracional, sin sentido ni dirección, que dirige nuestra vida.



Al final, la razón no es más que un instrumento para alcanzar lo que queremos, porque somos esclavos de una voluntad ciega.

Primero queremos, deseamos, y después, pensamos cómo conseguimos lo que queremos. La razón está al servicio del deseo, aunque lo intente disimular. Todas las razones que damos para hacer algo (o no hacerlo) no son más que excusas para seguir nuestro deseo, nuestra voluntad. Un ejemplo:

Estás estirado en el sofá viendo tu serie favorita y te apetece comer algo, pero, claro, la nevera está lejos y tendrías que levantarte... ¡Palazo! Así que buscas una excusa para que alguien te lo traiga: «Ya que vas a la cocina podrías…». Tu deseo ordena, tu razón busca la mejor manera de satisfacerlo. Y cuando la razón no encuentra ninguna

manera de satisfacer tus deseos…, ¿sabes qué pasa? Que sufres. *Of course.*

Entonces, ¿qué puedes hacer para dejar de estar siempre al servicio de la voluntad?

Pues negarla. Si la voluntad es deseo, se trata de dejar de desear. Así te liberarás de esa tirana que es la voluntad, y dejarás de amargarte por falsas promesas de felicidad que luego no se cumplen.

Fácil, ¿eh? «Jajaja. ¡Cómo si fuera posible no desear!», me dirás, y tienes razón, pero, como mínimo, serás consciente de la trampa que te plantean tus deseos cuando aparecen.

MEJOR SOLO QUE MAL ACOMPAÑADO

• • •

Un grupo de puercoespines se apiñaba para evitar el frío del invierno, calentándose mutuamente. Y, claro, al acercarse se hacían daño con las púas de los demás. Pero entonces volvían a tener frío y ganas de estar juntos. Y, de nuevo, el dolor del pinchazo.

Con esta historia, Schopenhauer nos enseña lo que es la vida social. Necesitamos a los demás porque no nos bastamos a nosotros. Sin

embargo, cuando estás con los demás, sufres las incomodidades de la vida en común: tener que fingir que lo que ha dicho ese te ha hecho gracia, soportar al pesado de turno, tirarte tres horas de tiendas con tu hermana porque quiere tu opinión para comprarse unas zapatillas de deporte nuevas… y, lo peor de todo, tener que dejar de ser tú mismo para adaptarte y encajar con los demás.

LA HABILIDAD SOCIAL ES MUCHO MÁS CHUNGA DE LO QUE PARECE: CONSISTE EN EL ARTE DE NO PASAR FRÍO (ESTAR SOLO) Y DE, A LA VEZ, NO PINCHARSE (SABER SOPORTAR A LOS DEMÁS).

Schopenhauer diría que si necesitas ir a fiestas, distraerte con la tele, estar con más gente, es una prueba de que no te soportas a ti mismo y, por ello, la soledad te asusta. Pero el precio que pagas por escapar de ti es ser esclavo de los demás o de la publicidad que te vende mil historias para entretenerte. ¡ZAS!

HACERSE LA VÍCTIMA NO MOLA

• • •

Cómo te gusta, a veces, cuando te encuentras fatal, recrearte en tu malestar. Poner esa canción triste que sabes que va a hacerte sentir

todavía peor o ver esa peli que te va a hacer llorar. Y es que parece que nos guste, de vez en cuando, revolcarnos en la… pena.

Hacerse la víctima puede ser tentador, porque llamas la atención, la gente se preocupa por ti y durante un rato te sientes querido y valorado. Hay auténticos artistas en el arte de amargarse la vida. Pero ¡cuidado! Es muy pero que muy peligroso. Y es que te acostumbras a ver el mundo a través del cristal de la infelicidad. Te vuelves impotente, incapaz de hacer nada, víctima de un universo que conspira contra ti.

¿Estás pensando que Schopenhauer es un amargado y por eso lo ve todo negro? Pues no. Lo que no quiere es sufrir innecesariamente persiguiendo una felicidad que se escapa una y otra vez. Y, de hecho, escribió un libro entero dedicado a conseguirlo: *El arte de ser feliz*.

Si no quieres leerte el libro entero, aquí van los dos consejos más importantes:

1. EVITA EL DOLOR Y, POR LO TANTO, NO BUSQUES LA FELICIDAD EN LOS DESEOS, YA QUE, COMO HEMOS VISTO, TE LLEVAN AL DOLOR O AL ABURRIMIENTO.

2. APROVECHA LAS OCASIONES DE FELICIDAD QUE SE PRESENTEN. LO BUENO, AUNQUE BREVE, SIGUE SIENDO BUENO. NO LO DESPRECIES. SABORÉALO Y VALÓRALO COMO LO QUE ES: ALGO PRECIOSO Y EXCEPCIONAL. ¡YOLO!

Podemos aceptar que en la vida lo pasaremos mal, pero tenemos la oportunidad de ser felices también. ¡Aprovéchalo y no te conviertas en

un artista de la amargura!

¿POR QUÉ LO DIJO?

• Schopenhauer trató de explicar la realidad. Creía que el mundo tal y como lo vemos es producto de la percepción del sujeto (coincide con Kant), pero en su esencia es una voluntad irracional.

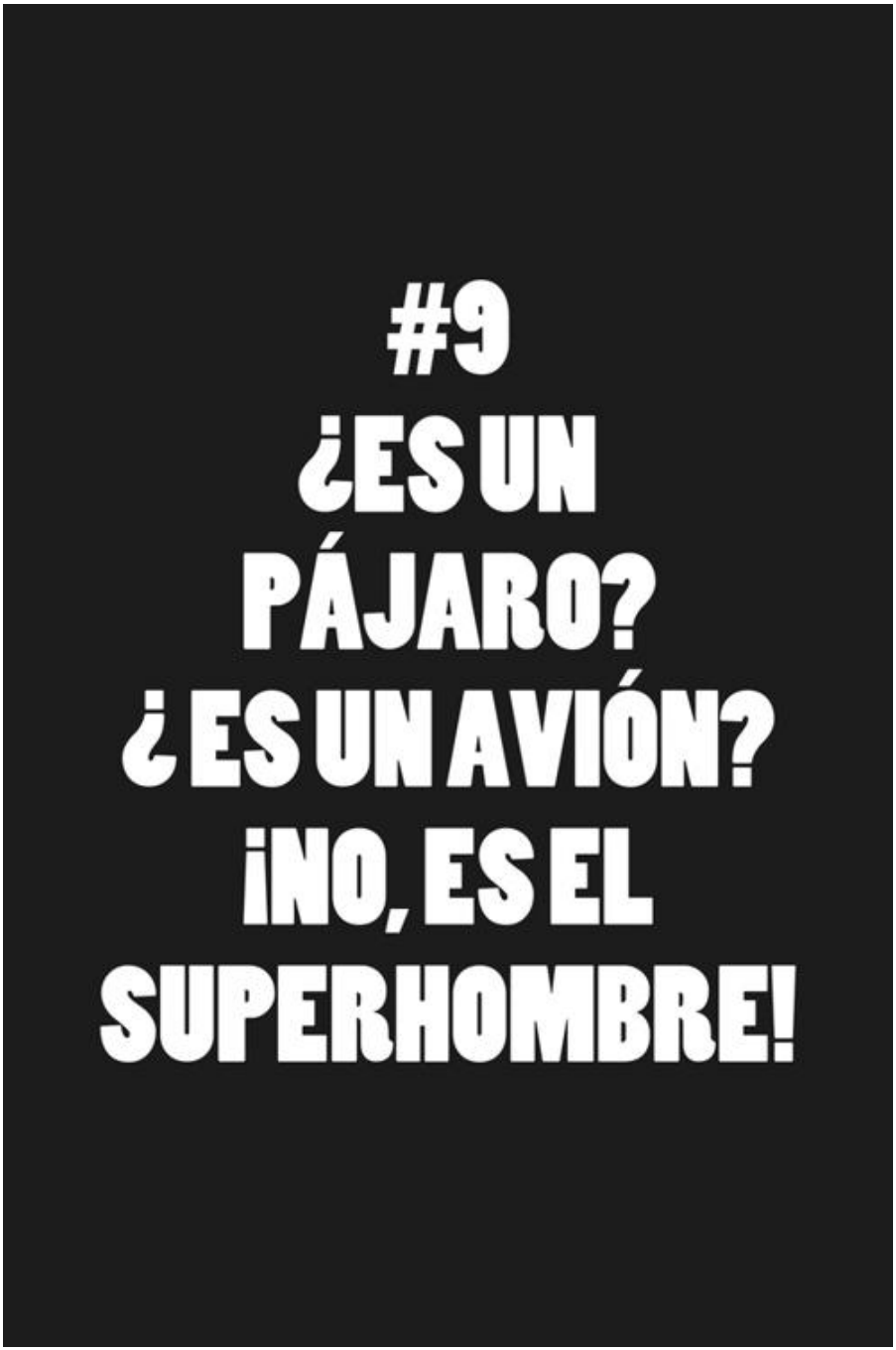
• Defendió que el sufrimiento de la existencia humana es debido al deseo insaciable de nuestra voluntad.

IMPORTANCIA

• Influye en Nietzsche y Freud con su reivindicación de lo irracional como el núcleo de la realidad.

• Con él empieza una nueva visión de la realidad, opuesta a la tradicional de la filosofía que se basaba en que tanto el mundo como el ser humano son racionales.

• Desacredita las visiones optimistas del progreso de la historia.



NO RETREAT, NO SURRENDER

• • •

Si eres de los que va por la vida con el lema «Problemas no, gracias», Nietzche y tú no os vais a llevar bien. Y es que este filósofo alemán cree que la vida es sufrimiento, pero que merece ser vivida sin esconderse. De hecho, dijo:

Y no es porque fuera un sádico o un mal amigo (aunque de buenas a primeras lo parece), sino porque cree que todo lo valioso nace de la lucha contra las dificultades.

¿Cuándo estás más orgulloso de ti mismo? ¿Cuando consigues algo que no te ha supuesto ningún trabajo o cuando te viste obligado a demostrar(te) de lo que eras capaz? Es a base de esfuerzo que has aprendido a tocar un instrumento o a jugar a tal deporte. Habrás escuchado la frase «lo que no mata te hace más fuerte». Vivir es sufrir, pero no para desesperarse, sino para ponerse a prueba y crecer.

¿Has corrido alguna vez un maratón o subido una montaña? ¿Qué hace que alguien que está con los pies destrozados y con su cabeza diciéndole que pare ya quiera seguir a pesar del dolor? Pues que tiene un objetivo que cumplir, que se ha puesto un reto. ¿Y qué es un reto? Algo que, de entrada, te va a poner a prueba, algo que te va a suponer una dificultad que, si la superas, hará que te sientas victorioso. Una victoria que no es contra un rival cualquiera, sino contra el único que cuenta realmente: tú mismo.

A Nietzsche le encantaba subir montañas. Veía en ellas la manifestación de lo que implica una vida: una expedición hacia la cumbre. Precisamente, una de las cosas que más le molestaba del

mundo moderno era su rechazo de las cumbres, de los retos. El mundo del «todo vale lo mismo», del «¿para qué voy a esforzarme?» y del «lo quiero ahora y barato, no me importa que sea de baja calidad».

Es una vida en el campamento base, donde se está más cómodo y tranquilo. Pero ya hemos visto que la VIDA en mayúsculas no es cuestión de comodidad y tranquilidad, sino de lucha y retos. «Quien tiene un porqué por el que vivir acabará encontrando el cómo», lo resume nuestro filósofo. Así que ¿qué metas te vas a plantear? ¿Cuál es tu reto?

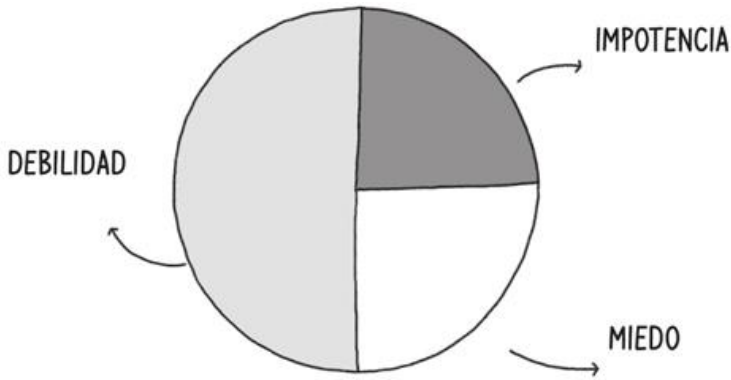
¡NO SEAS UN RESENTIDO!

• • •

Seguro que te ha pasado alguna vez: te enfadas con alguien que te ha tratado mal, pero no eres capaz de decirle lo que sientes. ¿Y qué pasa entonces? Pues que, en lugar de expresarse y salir al exterior, ese enfado se queda en ti y comienza a pudrirse e intoxicarte. Esa energía reprimida se vuelve contra ti, y ese enfado, en lugar de desaparecer, se

estanca dentro de ti. Eso es el resentimiento. Re-sentir, volver y volver a sentir aquello que no pudimos expresar.

¿Y qué hace que nos convirtamos en resentidos? La debilidad, la impotencia. «No me atrevo a decirle a mi padre o a mi jefe lo que pienso porque creo que me va a castigar o me va a echar del trabajo. Si fuera valiente, lo diría; como soy cobarde me vuelvo resentido.»



Según Nietzsche, esas grandes palabras con las que la gente se llena la boca (bondad, compasión, igualdad…) son producto del resentimiento. ¿Por qué? Pues porque es la manera que tienen los débiles de imponerse a los fuertes. Como no puedo imponer mi voluntad ni hacer lo que quiero (que es lo que hace el fuerte), te hago creer que lo bueno es ser como soy yo. Es lo que llama el **triunfo de los esclavos.**

¿No mola, no? Pues lo más triste es que esta idea lleva persiguiéndonos desde Sócrates y, sobre todo, a partir del triunfo de la religión judeocristiana. La idea de un Dios al que hay que obedecer hace que renuncies a tu propia voluntad. Es el triunfo del nihilismo: en lugar de vivir la vida según mis valores, la anulo creyendo en algo que en realidad no es nada.

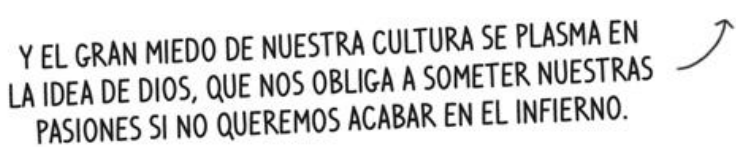
Y Nietzsche se va a enfrentar a toda la historia de nuestra civilización al grito de

¿DESDE DÓNDE MIRAS?

• • •

Vamos a hacer un sencillo experimento. Mira las cosas que te rodean ahora mismo que, seguramente, estás sentado. Coge una silla y súbete encima de ella y obsérvalas desde ahí. Y, si eres capaz, haz el pino y míralas del revés. ¿Las cosas se ven diferentes, verdad? Ahora piensa en la persona más guapa que conozcas: si la miras de lejos no distinguirás su belleza, pero si la miras de muuuuuuy cerca, tampoco. La clave está en el lugar desde donde miras.

A esta idea Nietzsche la llamó perspectivismo. Vio que cualquier idea nace de una manera de vivir, es expresión de un tipo de vida. Si, por ejemplo, vives con el miedo de que te caiga una maceta caminando por la calle, pensarás que quizá ahora no es un buen momento para salir a la calle, que ya saldrás más tarde. O querrás prohibir que la gente tenga macetas en los balcones. Y estas ideas que tú consideras correctas en realidad nacen de un miedo que condiciona tu manera de ver las cosas.



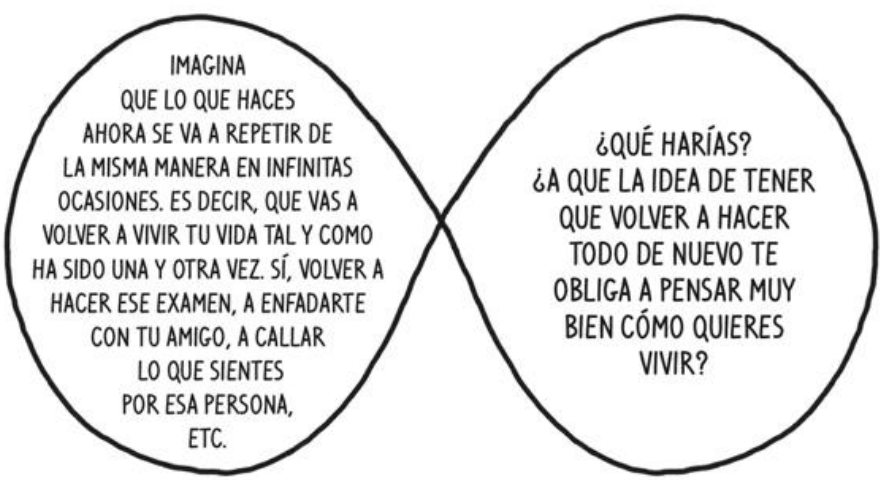
Más importante que saber si una idea es verdadera o falsa, es saber de dónde surge y a qué tipo de vida te lleva. Si asumes que todo son

perspectivas, se abrirá ante ti un mundo de posibilidades. El perspectivismo te libera de la pretensión de una verdad absoluta, de unos valores objetivos e iguales para todos. No hay una sola manera de querer, ni de pedir perdón, ni de vivir. ¿Cuál es la tuya?

EL ETERNO RETORNO

• • •

Todos (profes, padres, políticos, economistas, médicos…) te hablan de futuro. Estudia para tener un buen trabajo, ahorra para comprarte un piso… En resumen, sacrifica el presente para tener un futuro mejor. Que no te marreen: el futuro acostumbra a ser un engaño. El futuro no existe, ya que por definición es lo que siempre está por venir.



Pues así es como Nietzsche quiere que te enfrentes al presente. Lo

llama el eterno retorno. No se trata ya de sacrificar el presente por un futuro hipotético. Al contrario, se trata de vivir dando un gran sí al presente, a vivir una vida que estés dispuesto a que se repita infinitas veces.

VIVIR SEGÚN LAS PASIONES. EL SUPERHOMBRE

• • •

¿Cuándo eres más tú, cuando te dejas llevar por tus pasiones o cuando manda tu cabeza? Si te dejas llevar, es porque hay algo que tiene la fuerza para arrastrarte. Y ese algo es lo que te apasiona. Y si te apasiona, es porque conecta con tu yo más auténtico. No es la razón (general, abstracta), sino la fuerza de las pasiones aquello que ha de guiar tu vida.

Tus pasiones te diferencian, te hacen único, pero también pueden convertirte en un incomprendido, en alguien criticado por aquellos que no te entienden porque no comparten tus pasiones. Pasa de los *haters* y recuerda que tu vida es tu creación.

Y esa voluntad de vivir TU vida a TU manera, de crear TUS propias reglas es la que guía al superhombre. Que nooo, ¡el superhombre no es un musculitos megacachas! Es la persona capaz de crear sus propios valores. Es la persona que, una vez liberada de todas las cargas que limitan y empequeñecen su vida, decide ser el único autor de su existencia. «¡Esto es lo que soy y esto es lo que quiero!», diría.

La independencia, el orgullo y la afirmación del propio destino son su tesoro más preciado. ¡Que nadie te lo quite!

ESTO ES LO QUE SOY Y ESTO ES LO QUE QUIERO.

¿ESTÁS DISPUESTO A DAR EL GRAN SÍ A LA VIDA?

• • •

«Dime a qué te atreves y te diré quién eres», te plantearía Nietzsche.

Y es que la idea de atreverse nos pone ante la cuestión que planteábamos al principio: entender la vida como una aventura, como una expedición hacia cumbres desconocidas. Atreverse a dejar la zona de confort y adentrarse en aquellos lugares que te van a poner a prueba y te harán crecer. ¡La vida es de los que arriesgan!

Superman tenía un punto débil: la criptonita. Nuestro punto débil, lo que nos impide convertirnos en superhombres, son los miedos que nos dominan y nos hacen impotentes. Es decir, que...

TUS COMIDAS DE COCO SON TU CRIPTONITA.

Te debilitan y te despojan de tus poderes. Deshazte de las ideas que te llevan a pensar «no puedo», «esto no es para mí», y quédate con aquellas que te hacen más fuerte y que te abren mundos de posibilidades.

Si la vida tiene un objetivo, no consiste en hacer lo que otro dice que has de hacer con tu vida, ni en acumular dinero sin más, ni en ser el más cachas o el más popu del barrio. Todo esto son cosas que tienen que ver con los demás. Sigues siendo víctima de las ideas y valores de

los otros. De lo que se trata, para Nietzsche, es de hacer de tu vida una obra de arte, de ir dando forma a la persona que TÚ QUIERES ser. Y para eso hay que arriesgarse y partir en expedición hacia sitios que ni sospechas. ¡Adelante!

«LA GRANDEZA DEL HOMBRE ESTÁ EN SER UN PUENTE Y NO UNA META: LO QUE EN EL HOMBRE SE PUEDE AMAR ES QUE ES UN TRÁNSITO Y UN OCASO.»

«YO OS ENSEÑO AL SUPERHOMBRE. EL HOMBRE ES ALGO QUE DEBE SER SUPERADO. ¿QUÉ HABÉIS HECHO PARA SUPERARLO?»

«AQUEL QUE TIENE UN PORQUÉ PARA VIVIR SE PUEDE ENFRENTAR A TODOS LOS CÓMOS.»

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE

1844-1900
ALEMANIA

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Quiso desenmascarar la cultura occidental, que está basada en el resentimiento contra la vida.

- Proclamó la muerte de Dios para liberarnos del dominio de la culpa y la mala conciencia.

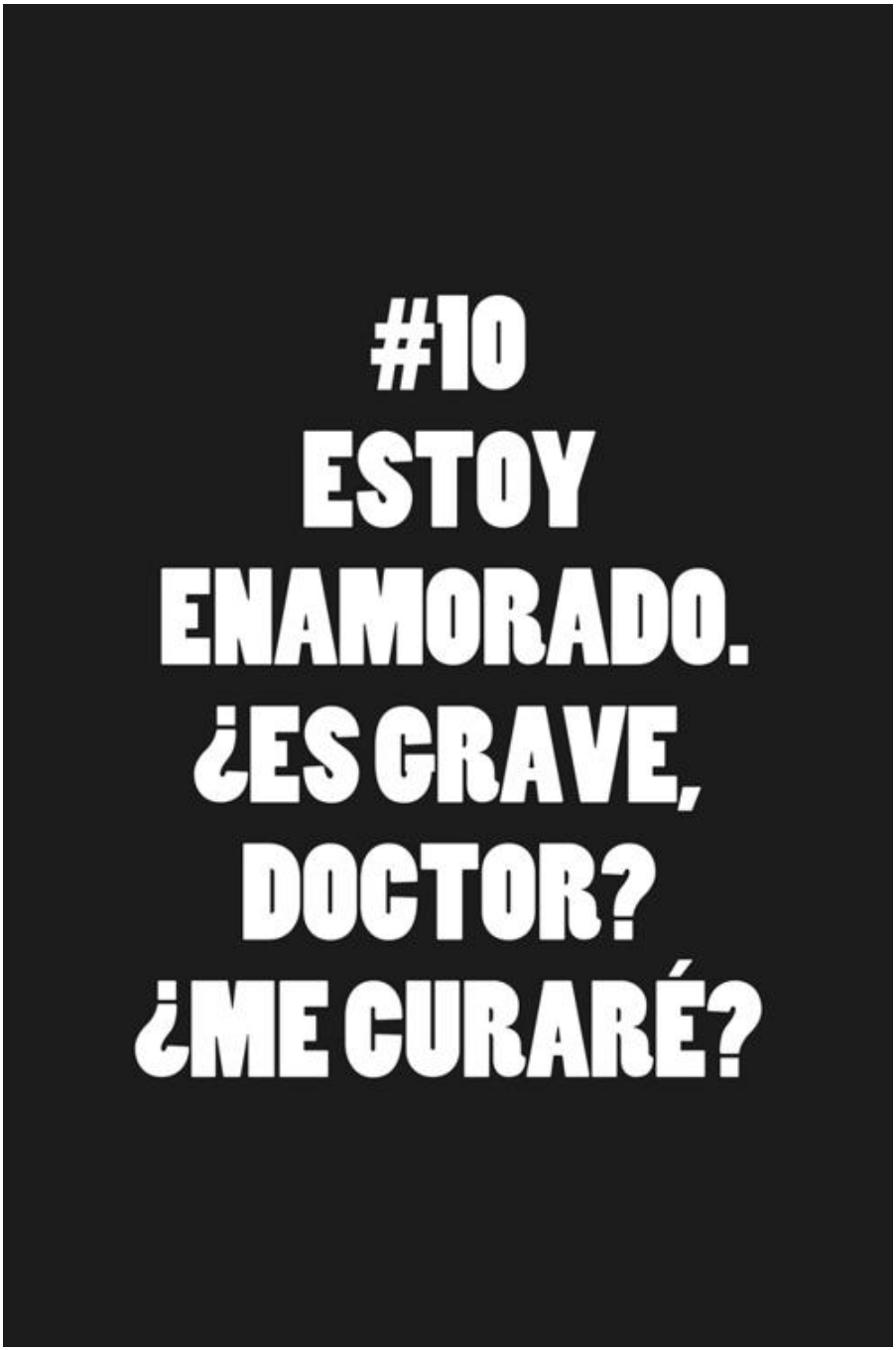
- Defendió la necesidad del superhombre, aquel individuo capaz de amar la vida tal como es y crear sus propios valores.

IMPORTANCIA

- Es el gran crítico de la manera de pensar que nace con Sócrates y Platón y continúa hasta la democracia moderna. Frente a ellos reivindica la vida y el aspecto pasional de la existencia.

- Nos enseña a desconfiar de las grandes palabras (bien, compasión, igualdad...), ya que en ellas se oculta un odio contra la vida.

- Nos invita a ser creadores de nuestra existencia, a desafiar lo establecido y a atrevernos a hacer de nuestra vida una obra de arte.



LOVE IS IN THE AIR

• • •

Ahora sí. EL TEMA. El temita que te, me, le, nos lleva de cabeza. Mil canciones han cantado sobre él, mil películas te han hecho emocionar, mil libros lo han contado de todas las formas posibles, y sigue siendo un misterio:

EL AMOR.

¿Es lo mismo amar que estar enamorado? ¿Puedo querer a alguien y enamorarme de otra persona? ¿Tiene fecha de caducidad el amor? ¿Los celos son inevitables? ¿Por qué me siento así?

¿Cómo es posible que de un tema tan importante, que nos afecta tanto, no se hable en clase? Se dedica un montón de tiempo a distinguir el complemento directo del indirecto, y nada a saber qué es el amor, qué tipos de amor hay y qué nos enseña de nosotros. El filósofo alemán Erich Fromm dice que el amor es un arte que hay que conocer para saber ponerlo en práctica. Así que veamos qué podemos aprender del amor.

FALLING IN LOVE

«Erótico» y «erotismo» vienen del dios griego Eros, que significa «amor». Pero los griegos tenían otra palabra para referirse al amor: *philia*. ¿Ganas de complicarse la vida? No, ganas de intentar dar en la diana, como decíamos en el capítulo dedicado a las palabras. Veamos a qué tipos se refieren.

Por un lado, tenemos Eros, que expresa la pasión amorosa, el enamoramiento. ¿Y qué pasa cuando te enamoras? ¿Quieres saber si estás enamorado?

TE OBSESIONAS CON ALGUIEN: no puedes dejar de pensar en él/ella. Se ha metido en tu cabeza y no hay manera de echarlo de ahí.

NECESITAS A ESA PERSONA: se ha convertido en el centro de tu mundo, necesitas verla, sentirla cerca.

IDEALIZAS: ves a esa persona como un ser magnífico. Proyectas en ella cualidades que quizá no tenga (y luego, cuando se te pasa la tontería, piensas: «Cómo podía pensar eso! ¡Pero si es un/una idiota!»). Eso pasa especialmente en los amores imposibles, como el llamado amor platónico que, como no se realiza, no puede quedar confirmado por la realidad, ya que todo pasa en tu cabecita.

TE SIENTES A TOPE: sientes euforia cuando te hace caso (y desesperación cuando pasa de ti).

TE VUELVES POSESIVO: quieres a esa persona solo para ti, quieres volverte tan importante para ella como ella lo es para ti. De aquí surgen los celos, que también nacen de la inseguridad, de pensar: «No valgo lo bastante, seguro que me deja por alguien mejor».

Este estado de enamoramiento es tan extremo e intenso que no puede

durar eternamente. ¡Nos volveríamos locos! ¿Así que el amor tiene fecha de caducidad como el yogur? La locura de la pasión, sí; *sorry*. Eros se extingue, pero deja paso a otro tipo de amor:

Philia, que es el amor que sobrevive a la pasión.

Estar enamorado no tiene ningún mérito, lo vives sin elegirlo. Como dicen los ingleses, caes en él. Y eso puede hacerlo cualquiera, ¿a que sí? Lo difícil es mantener el amor. *Philia* es amar a la persona por lo que es, y no por su cara bonita o por la peli que tú te has montado sobre ella. Es querer su felicidad y no su posesión. El amor-*philia*, dice Fromm, nos permite ir más allá de lo superficial y «ver» lo más real de esa persona.

Habrás oído mil veces eso de que «el amor es ciego». Esta idea es más propia del amor-eros, de la pasión que me nubla y que puede llevarme a engaño sobre alguien. En cambio, el amor-*philia* genera la conexión más íntima y profunda que puedes tener con alguien. Te permite conocer a alguien de la manera más real.

AMA Y HAZ LO QUE QUIERAS

¿A que suena raro esto de ver el amor mezclado con órdenes que cumplir? Claro, porque a los sentimientos no los mandas tú, son ellos los que mandan. El amor no atiende a nuestra voluntad o a nuestra moral o a nuestro sentido del deber. Como dice Nietzsche, el amor está más allá del bien y del mal.

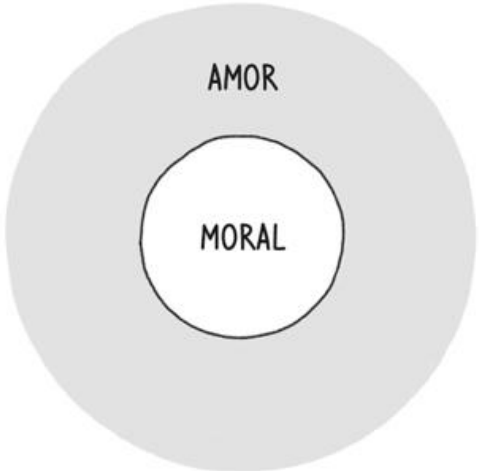
¡QUÉ MIEDO!

La moral se basa en saber qué es lo que tengo que hacer, qué es el bien. Si ves una abuelita o una mujer embarazada en el autobús, pues le cedes el asiento, ya que sabes que lo necesita más que tú. Ahora bien, ¿puedes obligarte a amar a alguien? Por mucho que te esfuerces no lo conseguirás.

Y ES QUE EL AMOR ESTÁ EN OTRA DIMENSIÓN.

Entonces, ¿a qué viene eso de «ama y haz lo que quieras» si no puedo dominar mis sentimientos?

Piensa en la abuelita de antes. Si en lugar de ser una desconocida, fuera la tuya, no tendrías ni que pensar en qué es lo correcto, te saldría de dentro automáticamente. La grandeza del amor es que hace innecesaria la moral. Te sale ser bueno con la gente a la que quieres. Si fuéramos capaces de amar a todo el mundo, no harían falta ni leyes ni polis ni cárceles.



De hecho, las grandes historias de amor viven al margen de las leyes y las convenciones sociales. Piensa en *Romeo y Julieta*, una historia de amor prohibido debido a que sus familias eran rivales. O en *El diario de Noah*, una historia de amor en la que los protagonistas tienen que superar la diferencia de clases sociales y la oposición de la familia. Y es que amor no se somete ni a la moral ni al dinero ni a nada. Es libre y salvaje. Tanto que a veces da miedo seguirlo porque te hace enfrentarte a esas cosas que antes pensabas tan importantes e intocables. Ni a la razón obedece. Ni a los intereses que dirigen nuestra vida. El amor se basta a sí mismo. ¡Contigo al fin del mundo!

UN YO +

• • •

Aquí tienes más pistas para saber si te has colado por alguien:

¿Te sientes mejor persona? ¿Eres más simpático, más divertido, más generoso, más de todo, cuando estás con él o ella?

ENTONCES ESTÁS MUY PERO QUE MUY COLADO.

Cuando estás enamorado, vives en un estado de subidón continuo: eres capaz de hacer cosas que ni imaginabas, te vuelves más valiente, estás más dispuesto a probar cosas nuevas, a escuchar música que odiabas o a leer un libro que ni se te había pasado por la cabeza. Si te enamoraras de un matemático, hasta serías capaz de apasionarte por las integrales. ¡Lo que hacemos por amor!

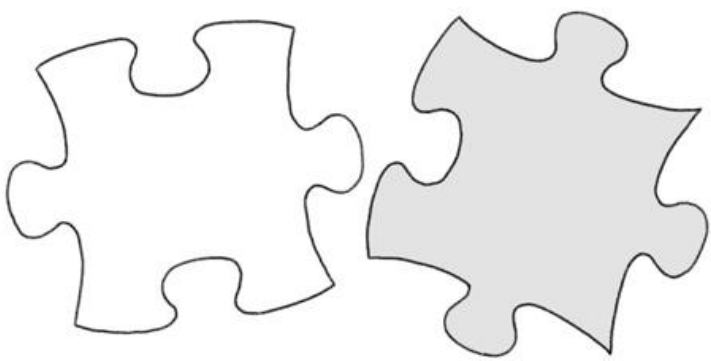
Nos sentimos tan TOP cuando estamos colados por alguien que Platón decía que el ejército más invencible del mundo sería el formado por amantes, ya que todos querrían quedar bien ante su amado. Nadie sería cobarde, todos se jugarían la vida por los demás, y es que para la persona enamorada ¡no hay nada peor que quedar mal delante de su amado o amada!

El amor lo cura todo, sobre todo, el egocentrismo.

Admítelo, cuando no estás enamorado, tu mundo se resume en dos letras: YO. Pero el amor es la fuerza capaz de romper el egocentrismo en el que vivimos encerrados. Hace que te des cuenta de que ese YO que se cree autosuficiente, el que dice «Eh, que yo no necesito a nadie, ¿qué te piensas?», en realidad necesita de los demás. *Yes, I need you, baby*, lo reconozco.

VAMOS, QUE NO ERES EL CENTRO DEL UNIVERSO, Y ESO ES BUENO SABERLO Y ACEPTARLO.

Platón (siempre Platón, me dirás, pero es que cuando uno es grande, es grande) nos lo cuenta en el mito del andrógino, de donde sale la idea de la media naranja. En los inicios de los tiempos había un ser (el andrógino) formado por cuatro piernas y brazos, dos caras y dos sexos, que era tan poderoso que asustaba a los mismos dioses. Zeus optó por partirlo por la mitad para castigarlo. Lo que era uno se convirtió en dos, y esos dos se buscaban incansablemente para restablecer la unidad original.

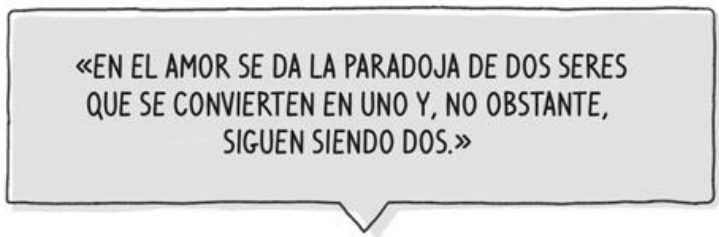


El amor es esta búsqueda de mi otra mitad. Es lo que vemos en la mayoría de pelis de Hollywood. Si lo tengo todo pero me falta él/ella, no me sirve; y al revés, si le tengo a él/ella, es igual lo que pase a mi alrededor.

Ahora bien: esto no significa pensar, como dice la canción de Amaral, que «sin ti no soy nada». Erich Fromm señala que hemos de aceptar que no podemos vivir solos, que nos necesitamos. Pero eso NO implica renunciar a la propia individualidad:

TÚ ERES TÚ Y YO SOY YO.

La base de un amor maduro está basado en el respeto al otro y en el deseo de ser felices con él/ella. Como dice Fromm:



¿POR QUÉ LO DIJO?

- Quiso reivindicar la humanidad de las personas en una sociedad de consumo que nos convierte en autómatas.

- Señaló que el ser es más importante que el tener. Lo que somos, lo que hacemos con nuestra vida, es lo que nos define.

- Defendió que el amor nos permite conectar con los otros, con la humanidad que nos identifica más allá de las diferencias particulares.

IMPORTANCIA

- Forma parte de la Escuela de Frankfurt, uno de los grandes referentes de la filosofía del siglo xx.

- Combina las enseñanzas de Marx y de Freud para explicar la situación del ser humano en las sociedades industriales del capitalismo.

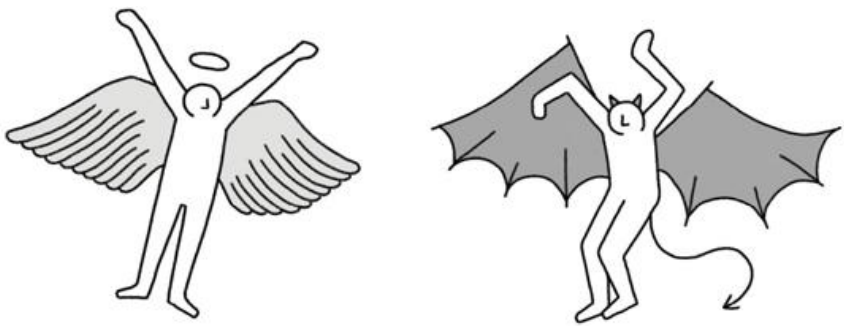
- Avisa del peligro de que la humanidad se convierta algún día en un conjunto de simples consumidores que hayan olvidado sus capacidades creativas y emocionales.

¿EXISTE EL MAL SIN EL BIEN? ¿EL BIEN SIN EL

MAL?

• • •

Visualiza la imagen típica de los dibujos cuando, ante una decisión, se le aparecen al protagonista un miniyo en forma de ángel y otro en forma de demonio. ¿La conoces, verdad? Tipiquísimo.



Hemos visto en el capítulo anterior que el amor es una fuerza poderosísima.

Eros existe, sí, pero también existe en nosotros Tánatos, el impulso de destrucción y muerte. Esto nos lo explicó Freud, el gran psicólogo del siglo XX, que vio que estos dos principios luchan en el ser humano.

En nosotros existe el bien y el amor, pero también el mal y el odio, así que nuestra misión es reprimir esos instintos destructivos (el miniyo vestido de demonio) y dar alas a nuestra bondad (valga la redundancia de darle alas al ángel, pero vale), ya que si liberáramos nuestros impulsos más oscuros… ¡sería el caos!

Pero no es tan fácil, ¿verdad? Seguro que puedes pensar en malas experiencias que te hacen dudar de la bondad humana: un amigo que te mintió, un conflicto con alguien, *etc.* O, también, puedes recordar momentos en que tú mismo pensaste o hiciste cosas de las que luego

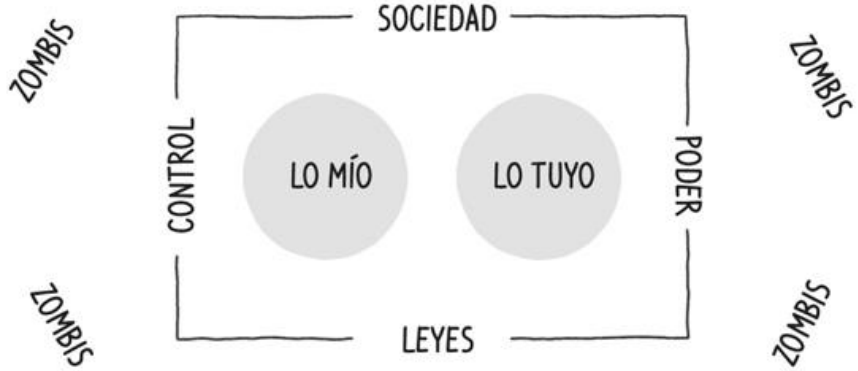
te arrepentiste. ¿Está el mal en nosotros o somos víctimas de una sociedad que nos hace volver malvados?

¿SOMOS TODOS UNA PANDA DE MALOS BICHOS?

• • •

¿Te suena? Lo dijo Hobbes, y como puedes intuir no tenía una concepción muy buena del ser humano. Hobbes creía que el hombre en estado de naturaleza es un ser egoísta en lucha con los demás. ¿Que qué significa? Pues esto:

Deja un cubo y una pala en medio de un parque infantil, ¿qué pasará? Pues que, como si fuera un episodio de *The Walking Dead*, en el momento en que un niño se acerque a ellos, el resto de los niños se lanzarán sobre él para conseguirlos. Escena gore que se repite cada día entre comentarios de las madres de «Ay, ¡mira qué monos que son!». Sí, muy monos en el sentido literal. Han estado a punto de sacarse un ojo, se han tirado de los pelos, pero son una monada.



Hobbes vio que el hombre era un animal que luchaba por la supervivencia (como hace cualquier animal). Y, en esa lucha, el resto de humanos son sus enemigos. Ahora bien, como vivir siempre con el miedo de que me quiten lo que tengo o de que incluso me maten es terrible, la gente decide llegar a un acuerdo: yo no te quito nada a ti, y tú tampoco me quitas nada a mí. Así nace la sociedad, las leyes y el poder. ¿Qué pasa cuando desaparece el poder que controla? Pues la ley de la selva, como se ve en *The Walking Dead*, donde los supervivientes han de vigilar más al resto de humanos que a los zombis. ¡Es más peligroso un hombre con miedo o envidioso que un zombi hambriento!

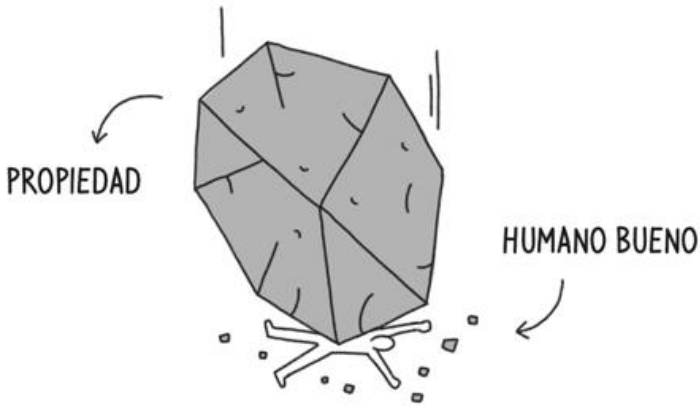
¿O SOMOS UNA PANDA DE BUENOS SALVAJES?

• • •

¿Te parece que he pintado un panorama pesimista? ¿El ser humano es algo más que un animal egoísta con miedo de los demás? Eso pensaba Rousseau, un filósofo francés que busca el origen del mal en la civilización.

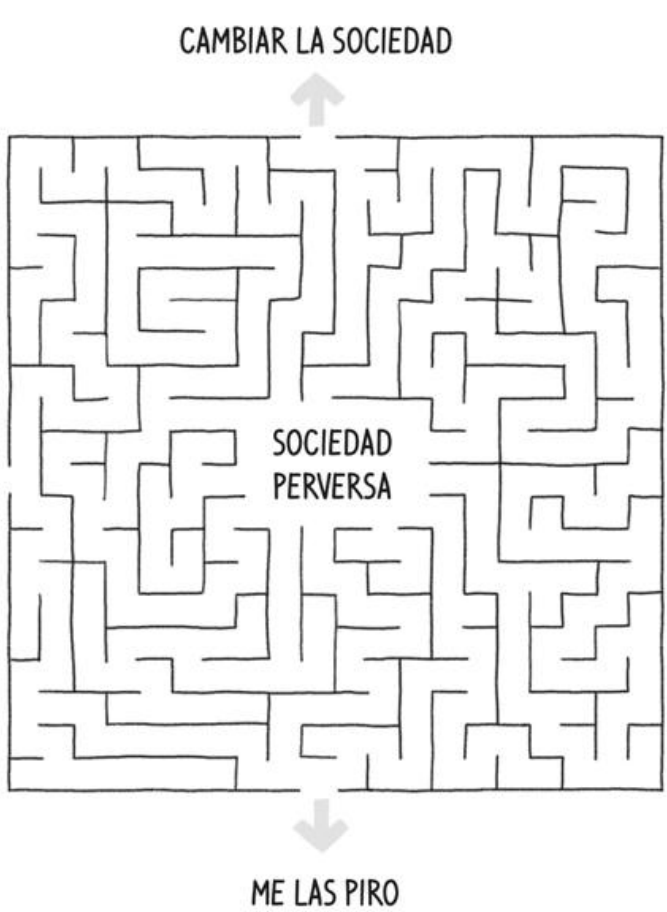
Contra la idea de Hobbes, defiende que el ser humano en estado de

naturaleza es bueno (o como mínimo no es malo) y que es la sociedad la que saca de él lo peor. El origen del problema: el momento en que alguien dijo: «Esto es mío» y nació la propiedad. Y de ahí, el conflicto, la lucha, la rivalidad. Te suena, ¿verdad?



Frente a esta sociedad corrompida, Rousseau se imaginaba a los indios, antes de que llegaran los conquistadores y los cowboys, viviendo felices en la naturaleza, obteniendo de ella lo necesario para vivir, sin necesidad de ser avariciosos, competitivos, egoístas. Es la idea del buen salvaje. De hecho, desde entonces todos los que piensan que el mal es culpa de un mundo perverso tienden a relacionar la naturaleza con el paraíso perdido.

¿Quiere decir eso que solo huyendo de la sociedad podemos escapar del mal y vivir auténticamente? Para los que piensan que el problema del mal tiene su origen en una sociedad perversa, hay dos alternativas: largarse o intentar cambiar la sociedad y construir otra que no incentive las malas tendencias que hay en nosotros. Es lo que propondrán las políticas de izquierdas (Marx, anarquistas): cambiar el mundo para cambiar a las personas.



YO SOLO CUMPLÍA ÓRDENES

• • •

Si hubo un momento donde el caos y el horror triunfó en el mundo, fue en la Alemania nazi.

Cuando alguien comete un crimen horrible, lo que le sale a la mayoría de la gente es decir:

Y es que es más tranquilizante pensar que el mal es solo cosa de unos monstruos irrepetibles, ya que así quedamos al margen de él. Pero ahí va una pregunta de esas que no tiene respuesta pero que te obliga a pensar: ¿qué hubieras hecho tú en la Alemania nazi? ¿Había que ser un monstruo para colaborar en el exterminio de millones de personas o un tipo normal que pocos años antes tenía un trabajo normal y una vida normal también podía hacerlo?

Esto es lo investigó una filósofa judía alemana que tuvo que irse de su país en la época de los nazis y acabó viviendo en Estados Unidos. Su nombre es Hannah Arendt, y quiso entender el fenómeno del mal más bestia que la humanidad había vivido: el holocausto diseñado por los nazis. Para ello siguió el juicio a Eichmann, un nazi que colaboró en la muerte de miles de personas y que se justificó diciendo que él solo cumplía órdenes. ¿Te suena? «Yo solo hice lo que me dijeron», «Yo solo soy un mandado» son excusas habituales.

Para Arendt, Eichmann era el ejemplo de la «banalidad del mal». No es que fuera un sádico de peli, un asesino en serie, sino que era un simple burócrata que trabajaba, eso sí, en un sistema que se dedicaba al asesinato programado de millones de personas. Si le hubiera tocado otro momento histórico, seguramente se hubiera dedicado a gestionar una fábrica de coches. Eso no lo hace inocente, pero muestra cómo mucha gente actúa simplemente obedeciendo las reglas sin preguntarse por las consecuencias de sus acciones. Así se quitan la responsabilidad de encima, y se justifican con el «Yo solo cumplía órdenes».

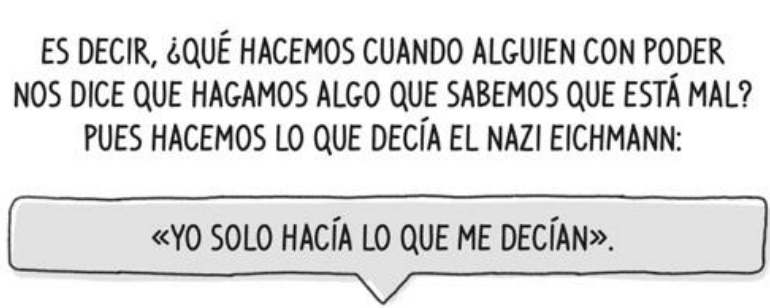
¿APRETARÍAS EL BOTÓN?

• • •

Para ganar unos eurillos, te apuntas a participar en un experimento que hace una uni para investigar sobre el aprendizaje. A los participantes les toca hacer de profesor o de alumno. A ti te toca hacer de profe. Es fácil, has de hacer unas preguntas al voluntario que hace de alumno. Si falla, debes apretar, siguiendo las instrucciones que te da un científico, un botón que provoca una descarga eléctrica en el alumno. A cada fallo, más descargas, hasta llegar a 450 voltios que pueden causar la muerte. Tú sabes, porque te la han aplicado, lo que duele una descarga de solo 45 vatios, pero el alumno falla y te toca apretar el botón. Al principio aprietas, pero al cabo de un rato de descargas oyes sus gritos y sus súplicas pidiéndote que pares. Dices que no quieres seguir, pero el científico con bata blanca que dirige el experimento te dice que continúes, que es necesario. ¿Qué harías?

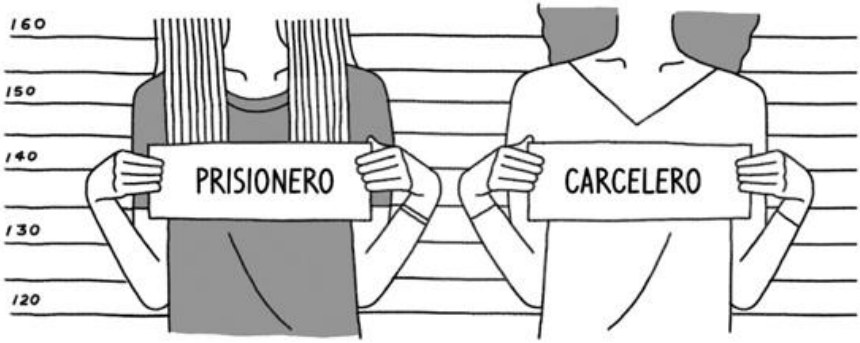
¿TÚ QUÉ HARÍAS?

Te diré lo que hace la mayoría: llegar al final y aplicar la descarga máxima de 450 voltios (tranqui, en realidad el alumno era un cómplice del experimento y no recibía ninguna descarga). Este es el experimento Milgram, que lleva el nombre del psicólogo que se lo inventó. «¡Qué tío más bestia y cómo se pasó con el experimento!», estarás pensando, pero con él vio cómo reacciona la gente a las órdenes de la autoridad cuando esta se opone a su conciencia.



Como puedes imaginar, el experimento se hizo por primera vez en 1961, poco después del juicio a Eichmann que siguió Arendt. Y parece que le da la razón a nuestra filósofa.

Otro experimento: un grupo de estudiantes de la Universidad de Standford pasan una semana en los sótanos de la uni, donde han montado una especie de cárcel. A unos les toca hacer de carceleros, a otros de prisioneros. ¿Qué pasa? Pues que, al cabo de un tiempo, la gente actúa en función del rol que le toca. Así, estudiantes normales se acaban convirtiendo en vigilante sádicos. Es lo que el psicólogo Zimbardo llama «el efecto Lucifer»: una buena persona en una mala situación puede cometer actos terribles.



Piensa en el *bullying*. No es que haya muchos malvados en la clase, solo que haya uno y que exista un clima de aceptación del maltrato y de los insultos, es fácil que muchos se unan o que simplemente no hagan nada para evitarlo. Y no es que sean malos chicos, solo que se encuentran en una mala situación que saca lo peor de ellos.

SOLO LOS VALIENTES, LOS HÉROES, ACTUARÁN POR LO QUE ES JUSTO.

Así pues, parece que sí, que en todos nosotros está latente la disposición al mal. Y parece que, más allá de intentar ser buenos, debemos crear ambientes (ya sea en una clase en concreto o en la sociedad en general) que no incentiven lo peor que hay en nosotros. Y es que para que «el mal triunfe solo es necesario que los hombres buenos no hagan nada». Así que hagamos algo y no nos limitemos a cumplir órdenes.

«LO MÁS GRAVE, EN EL CASO DE EICHMANN, ERA PRECISAMENTE QUE HUBO MUCHOS HOMBRES COMO ÉL, Y QUE ESTOS HOMBRES NO FUERON PERVERTIDOS NI SÁDICOS, SINO QUE FUERON, Y SIGUEN SIENDO, TERRIBLE Y TERRORÍFICAMENTE NORMALES.»

«EL MAL NO ES NUNCA "RADICAL", SOLO ES EXTREMO, Y CARECE DE TODA PROFUNDIDAD Y DE CUALQUIER DIMENSIÓN DEMONÍACA. PUEDE CRECER DESMESURADAMENTE Y REDUCIR TODO EL MUNDO A ESCOMBROS PRECISAMENTE PORQUE SE EXTIENDE COMO UN HONGO POR LA SUPERFICIE.»

HANNAH ARENDT

1906-1975
ALEMANIA/ESTADOS UNIDOS

¿POR QUÉ LO DIJO?

• Quiso entender por qué pasó el exterminio nazi.

• Consideraba que el mal no es cuestión de unos pocos monstruos, sino de gente normal que se somete a una autoridad y a un poder malvado.

• Creía que para evitar la extensión del mal, las personas tenemos que cultivar el pensamiento propio y crítico.

IMPORTANCIA

• Es considerada una de las más importantes investigadoras del totalitarismo y del mal.

• Es una gran defensora de la democracia y del pluralismo que permite la libertad y la igualdad entre personas.

• Reivindica volver al espíritu del ágora (la plaza pública en la antigua Grecia) que favorezca un diálogo libre entre todos los ciudadanos.

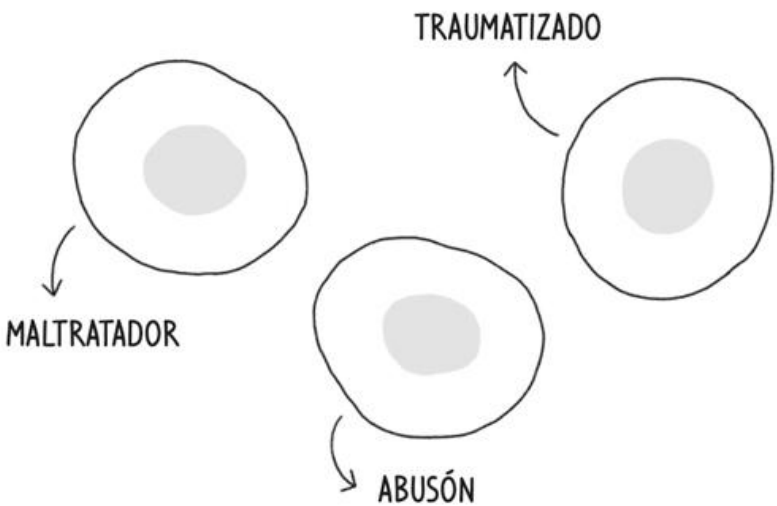
¡NO SOY UN ALGORITMO DE GOOGLE!

• • •

¿Sabes cuál es el sueño de la ciencia? Hacer del ser humano algo previsible. Como si lo que vamos a hacer ya estuviera escrito.

Hay psicólogos que dicen que todo se explica por la infancia que tuvimos. Eso lleva a explicaciones que parecen más bien excusas: «He pegado a mi mujer por la infancia que tuve», como si una infancia concreta llevara inevitablemente a una determinada situación. Pero ¿no conoces hermanos con infancias parecidas que actúan de maneras diferentes?

Otra visión dice que somos víctimas de nuestros genes, de nuestra biología. Pero ¿qué significan estas visones? Pues que lo que nos parece que decidimos de manera consciente, lo ha decidido por nosotros otra cosa: nuestra infancia o nuestra biología. Es la versión moderna de la idea de destino que tenían los griegos.



De hecho, la inteligencia artificial, con la ayuda del Big Data, que registra todo lo que haces en internet, cada vez predice mejor nuestros comportamientos. Pasa cada día: buscas algo en internet e, inmediatamente, comienzas a recibir anuncios relacionados con eso, que si ofertas de viaje, que si juegos de ordenador, que si ropa… Te

tienen totalmente controlado: conocen tus gustos a través de lo que buscas en internet, de los *likes* de Facebook y de lo que compras. Cada vez saben más cosas de ti, solo les falta poder prever lo que vas a querer y lo que vas a hacer. Parece un episodio de *Black Mirror*, ¿verdad? ¿Asusta, eh? Pues cada vez está más cerca.

¿Y dónde queda la responsabilidad? ¿Y la libertad? Lo que quiero es sentirme libre, aunque me equivoque. Aunque la ciencia o Google sepan mejor que yo lo que me conviene, quiero vivir según mi capricho y mi voluntad. Y si para sentirme libre tengo que volverme imprevisible, incalculable, lo haré. Como diría Bruce Lee:

¿Y qué dicen los filósofos de esto? Pues para darte respuesta, se levanta uno de los grandes filósofos del siglo XX: Sartre.

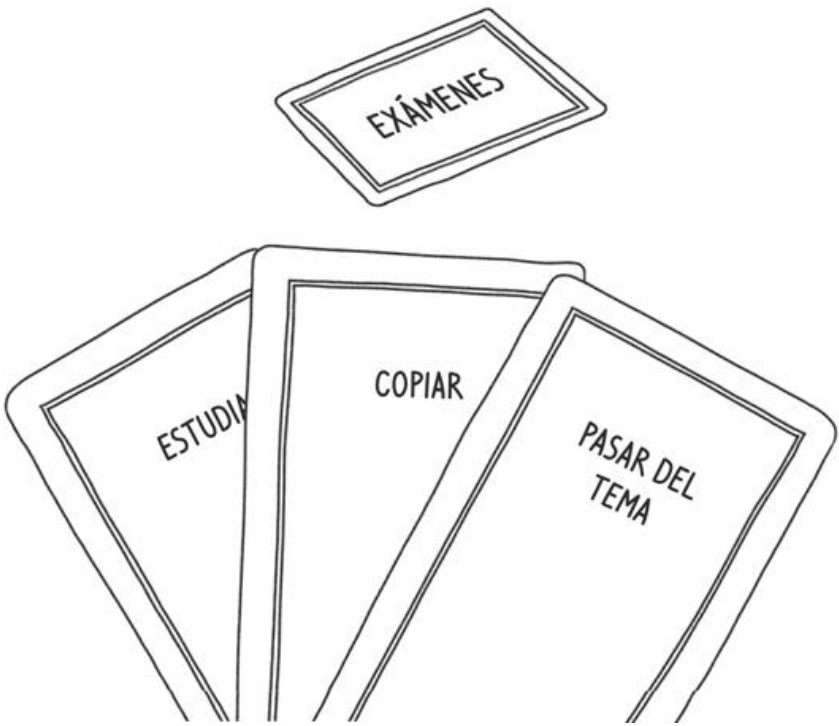
ESTÁS CONDENADO A SER LIBRE

• • •

Sartre fue una de las últimas estrellas filosóficas mundiales; durante toda su vida sus libros y artículos fueron muy influyentes. Si querías estar a la última y ser guay, tenías que saber (o hacer ver que sabías) lo que decía Sartre (el postureo también existe entre los intelectuales). Piensa que su entierro en París el 1980 fue seguido por miles de personas, como si de una *rock star* se tratara. Va, un cotilleo: su pareja era una filósofa muy importante en el tema del feminismo, Simone de

Beauvoir. Y están enterrados uno al lado del otro en el cementerio de Montparnasse. Si vas a París, salúdalos.

¿Y qué defiende Sartre? Pues como representante de un movimiento filosófico llamado existencialismo, afirma que eres único y que tú eres el único creador de tu propia existencia. Lo más importante es qué haces con la vida que se te ha dado. Es verdad que nadie te preguntó si te apetecía nacer, pero estás aquí y te toca jugar esta partida.



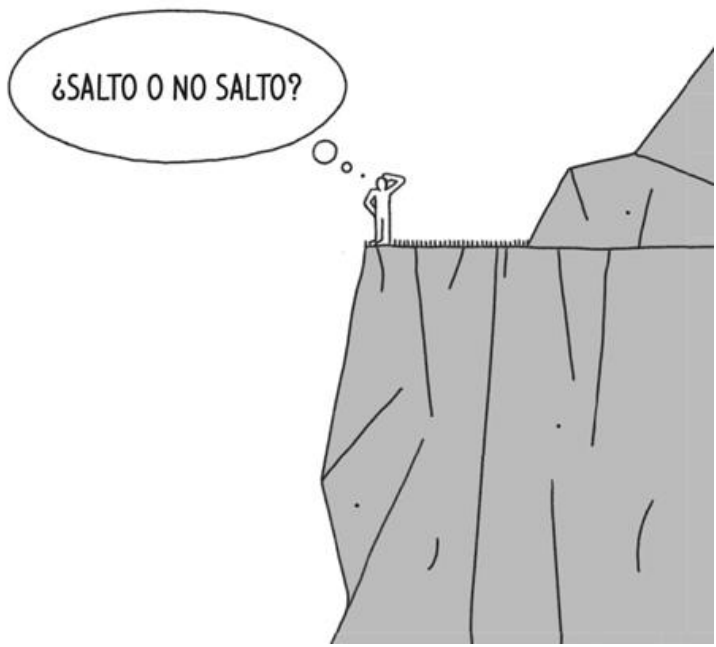
Si has jugado a cartas, sabrás que hay una parte que no eliges: las cartas que te han tocado en suerte. Pero lo importante es cómo vas a jugar con esas cartas. Para Sartre, lo fundamental es cómo vas a jugar esta partida que es la vida, al margen de las condiciones que te han tocado. Sí, cada uno tiene sus circunstancias (genes, familia, físico, dinero, país…), pero tu vida sigue siendo tu creación. Tus acciones te definen. ¿Qué eliges hacer aquí y ahora? Esta permanente elección que es la vida va construyendo la persona que eres. ¡Menuda responsabilidad!

TENGO QUE DECIDIR...

¡QUÉ MAREO!

• • •

¿Quieres experimentar el mareo de la libertad? Te subes a lo alto de un edificio, o de un acantilado, y poco a poco te acercas al borde. Si miras hacia abajo, sientes el miedo a caer, pero también una extraña sensación que te impulsa a tirarte. No lo haces, claro, pero solo el hecho de saber que puedes hacerlo, la POSIBILIDAD, genera un temor que hace que te alejes.



Ser libre te descubre que tienes posibilidades. Puedes hacer o no hacer aquello o lo otro. Lo posible todavía no existe. Solo tu elección lo hará real. Cada vez que decides, eliges un mundo y eliminas muchos otros. ¡Qué enorme responsabilidad! Desde que has nacido has eliminado muchos mundos posibles, imagina por un momento todas las vidas

posibles que no has vivido… Asusta pensar quién serías y qué harías ahora de haber tomado otras decisiones, ¿verdad?

De ahí que nos cueste decidirnos, porque sabemos que cualquier decisión implica renuncias. Pero esto tiene otra lectura también: tienes todo un futuro por escribir todavía y está lleno de posibilidades.

¿Se lo digo o no se lo digo? Minutos, horas, días, incluso meses, puedes estar torturándote con la idea. Dejas pasar el tiempo para no tener que tomar una decisión. A partir de ese momento, las cartas estarán echadas. Una vez que lo hayas dicho, la respuesta del otro creará o destruirá definitivamente un mundo. Venga, va, díselo si quieres al menos tener la posibilidad, lo que está en tus manos es eso: crear la posibilidad. Una de las claves de vivir la vida a tope es saber crear posibilidades. ¡Conviértete en un creador y no te lamentes por las posibilidades a las que renunciaste!

EL MIEDO A LA LIBERTAD

• • •

Claro que asumir el precio de ser libre no está al alcance de todos. La mayoría prefiere la seguridad, la tranquilidad. Y es que, aunque parezca mentira, lo que quiere la gente no es libertad, sino, como

entendieron los romanos, «pan y circo». Hoy diríamos: trabajo, series y móvil. Si la gente tiene dinero y está entretenida, se olvidará de que es libre. ¿Cuánta gente renuncia a sus sueños porque es un riesgo seguirlos? Mejor pájaro en mano (seguridad) que ciento volando (libertad).

En la misma línea, otro viejo colega, Erich Fromm, habla del «miedo a la libertad» que siente la gente en el mundo moderno. Vivimos en ciudades enormes rodeados de gente, sí, pero a la vez nos sentimos solos. Hemos perdido los lazos propios del mundo preindustrial que nos ataban a los demás: las fiestas populares, un oficio que daba sentido a la vida, una relación estrecha con los vecinos del pueblo… Ahora tenemos de todo, estamos conectados permanentemente, pero, a la vez, estamos aislados de los demás. Y no sabemos qué hacer con nuestra vida.

Por eso buscamos desesperadamente algo donde entregar nuestra libertad. Puede ser una religión, una ideología política, una patria que salvar… o un equipo de fútbol. Algo que dé sentido a nuestra vida, algo que nos diga qué hemos de hacer o sentir. No hay mejor ejemplo que una masa de gente gritando la misma frase, para ver lo fácil que es renunciar a la libertad de ser uno mismo.

SÉ AUTÉNTICO

• • •

¿Te has preguntado alguna vez qué te diferencia de una coliflor? Imagino que no, pero es que Sartre nos recuerda que el hombre es un proyecto escogido “y no una coliflor”. En función de quien quieres ser puedes vencer los condicionantes que todos tenemos: sí, tienes unos padres y no otros; sí, tienes unos genes y no otros; pero sobre todo tienes la capacidad de escoger tu proyecto de vida.

Imagina la persona que te gustaría ser de aquí 10 años. ¿Qué te gustaría estar haciendo? ¿Qué tipo de vida te gustaría llevar? ¿Qué tipo de persona te gustaría ser? Y si no lo tienes claro, ¿qué tipo de persona tienes claro que no te gustaría ser? Esa persona, esa vida, que imaginas es TU proyecto. No existe todavía, pero está en tus manos hacerlo realidad.

¿Cómo? Pues con tu libertad, a partir de las decisiones que tomes desde ahora. Eres el responsable de tu vida, de tu proyecto. Ni padres, ni dioses, ni profes, ni amigos, ni genes, ni nadie: tú y solo tú. Asumir esta responsabilidad es ser auténtico.

FÓRMULA PARA LA LIBERTAD

SER AUTÉNTICO ES NO BUSCAR EXCUSAS.

–

SER AUTÉNTICO ES ASUMIR
LAS CARGAS DE TU LIBERTAD.

–

SER AUTÉNTICO ES VIVIR
SEGÚN TU PROYECTO.

–

SER AUTÉNTICO ES CONVERTIRTE
EN AQUEL QUE TÚ QUIERES.

BE UNPREDICTABLE,
MY FRIEND!

«AQUELLO QUE CADA UNO DE NOSOTROS ES, EN CADA MOMENTO DE SU VIDA, ES LA SUMA DE SUS ELECCIONES PREVIAS. EL HOMBRE ES LO QUE DECIDE SER.»

«EL HOMBRE, SIN NINGÚN APOYO NI SOCORRO, ESTÁ CONDENADO A CADA INSTANTE A INVENTAR AL HOMBRE.»

«QUIEN ES AUTÉNTICO ASUME LA RESPONSABILIDAD POR SER LO QUE ES Y SE RECONOCE LIBRE DE SER LO QUE ES.»

«EL HOMBRE ESTÁ CONDENADO A SER LIBRE.»

JEAN-PAUL SARTRE

1905–1980
PARÍS, FRANCIA

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Defendía una visión existencialista de la vida humana. El hombre no es otra cosa que lo que él se hace.

- Creía que la libertad es la característica fundamental de una existencia; no viene definida por ninguna esencia.

- Estaba convencido de que somos lo que hacemos con nosotros a partir de nuestras elecciones.

IMPORTANCIA

- Es uno de los máximos exponente de la filosofía europea a partir de los años cuarenta del pasado siglo.

- Recoge las aportaciones de filósofos anteriores (Husserl, Heidegger, Marx) para crear su filosofía existencialista.

- Importante escritor de novelas y obras de teatro, donde se refleja su filosofía existencialista. Le otorgaron el Premio Nobel de literatura, pero lo rechazó.

- Es uno de los últimos grandes intelectuales cuya opinión influía en la escena mundial.

NARCISO VIVIENDO EN UN MUNDO DE «ME GUSTA»

• • •

¿Cuál es la obra más retratada hoy en día? La propia cara. ¡Selfiiiiiii! No sé si es una obra de arte, pero nos encanta que nuestro careto destaque por encima de todo. Si alguna vez has ido al Louvre, habrás visto gente que, en lugar de contemplar la *Mona Lisa*, se hacen un selfi con ella. Lo importante no es la *Gioconda*, es SU cara. Narciso estaría orgulloso de nosotros.

¿Sabes de quién te hablo? Del protagonista de un mito griego de hace más de 2000 años, pero que retrata a la perfección nuestra época. Era una persona enamorada de la belleza de su propia cara. Iba cada día a contemplar ese rostro taaaaan bello en el reflejo del agua, hasta que un día, queriendo besarlo, se cayó al agua y se ahogó. Pobrecito.

Como habrás intuido, de aquí viene la idea de narcisismo. El filósofo Byung Chul Han, uno de los de más éxito en la actualidad, dice precisamente que hoy hemos reducido la belleza a una satisfacción narcisista. No nos importa la belleza que nos rodea. Se trata de que nuestro yo quede bien. «¡Mira qué popu soy».

¿A quién le importa Picasso, Roma, Notre Damme, una aurora boreal, si puedo estar todo el día en plan postureo? *Followers* y más *followers* para que mi belleza circule por miles de móviles.

Lo que entendemos actualmente por belleza es lo que nos gusta, lo que nos alegra la vista sin más. De entrada, mi yo. Y luego, cosas que no me obliguen a pensar ni me remuevan por dentro. ¿Y por qué? Para protegernos. Nos asusta todo aquello que no entendemos o que escapa de nuestro control. Vivimos dentro de una armadura, perdidos entre

nuestras imágenes y las de la gente que seguimos. Preferimos estar dentro del canon establecido y para ello levantamos un muro de fotos guais.

Desgraciadamente, dice Han, esta pasividad es lo que entendemos hoy como belleza: la hemos convertido en un producto de consumo.

Han defiende que la experiencia de la belleza no es posible sin afectación. Vaya, que para para que veas la belleza en algo, ese algo tiene que impactarte como un puñetazo. La belleza es mucho más que aquello que te gusta mirar. Es más que aquello por lo que todo el mundo dice «Qué guapo». Más que aquella foto a la que le has dado «me gusta». Porque ¿realmente te gusta? ¿O solo lo has puesto para quedar bien? ¿O quizá lo has hecho para que esa persona ponga a su vez un «me gusta» a tu foto? Sería triste reducir la belleza a una falsedad, a un compromiso.

«¡Pero si vivimos en una sociedad obsesionada por la belleza!», me dirás. Es posible, pero seguramente sería más acertado decir que vivimos obsesionados por los «me gusta». Y por los selfis. El postureo, en lo que tiene de falso, previsible, pasivo, tendrá muchos «me gusta», pero no es la belleza. Y es que la belleza es otra cosa.

EL SÍNDROME DE STENDHAL

• • •

«Si hay alguna cosa por la que vale la pena vivir, esta es la belleza», escribió, quién si no, Platón. Y seguramente la mayoría de personas dirán: «¡La ha clavado!».

Buscamos lo bello, y huimos de lo feo. Sin embargo, el concepto de belleza de Platón y el nuestro son completamente opuestos. Así que nos toca ver qué visiones sobre lo bello están en juego.

Según Gadamer, un filósofo del siglo xx que sigue la línea de Platón, la belleza y el arte han de ser una herida. ¿Herida? Sí, ha de provocar un impacto en ti. La belleza tiene una dimensión dinámica: te sacude, te

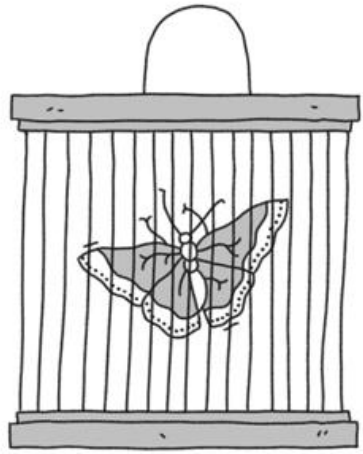
activa y te inspira. No te deja indiferente.

Te voy a contar el ejemplo de los ejemplos: sitúate en el año 1817; ni vídeos ni fotos ni internet… ni móvil. ¡Aaah! En ese mundo prehistórico, el escritor francés Stendhal visita por primera vez Florencia. La ve por primera vez (recuerda que no había vídeos ni fotos) y se queda tan impresionado por la belleza de la ciudad que le tiemblan las piernas, está a punto de desmayarse y tiene taquicardia. ¡A eso se le llama quedar impactado!

Años más tarde, la psiquiatra Graziella Magherini bautiza estos síntomas como el síndrome de Stendhal. Bautizaron con su nombre esa reacción extrema ante la belleza. Dar nombre a una «enfermedad» estética no está mal, ¿eh? Está claro que Stendhal era una persona abierta y receptiva a la belleza. Dejó que traspasara la armadura con la que nos protegemos del exterior, de lo que no controlamos. Dejó que le hiriera porque quería sentir la belleza.

En cambio, hoy en día vivimos anestesiados, dice Han. Y nos lo estamos perdiendo. Nos perdemos la verdadera belleza, la que te transforma porque estamos demasiado ocupados en nosotros, en quedar bien en las fotos. Nos perdemos la conmoción, el síndrome de Stendhal, las mariposas en la barriga y la sensación de vértigo. Nos cuesta abrirnos, dejarnos llevar.

Piensa en el último concierto al que fuiste. Si te gustó, durante las dos horas algo se apoderó de ti. A través de la música se generó una conexión que rompió las barreras entre tú, los músicos y el resto del público. Ese entusiasmo se produce en el encuentro con la belleza. ¡Eso sí que no es postureo!



NO TE MUEVAS DE AQUÍ.

LA NOCHE ESTRELLADA

• • •

Imagina la escena: estar tumbado en el desierto o en una montaña contemplando una noche estrellada. Genial, ¿verdad? En esa situación puedes hacer varias cosas:

1. INTENTAR COMPRENDER EL FUNCIONAMIENTO DE LOS ASTROS.

2. SENTIR LA GRANDEZA DEL UNIVERSO (O TU PEQUEÑEZ).

3. TRATAR DE SACAR UNA FOTO PARA TU INSTAGRAM.

Estoy seguro de lo que tú harías: Te maravillarías con el espectáculo de miles de estrellas brillando sobre ti. A eso se le llama tener una actitud estética frente a la realidad. Y no es más que estar abierto a la belleza del mundo, como el colega Stendhal.

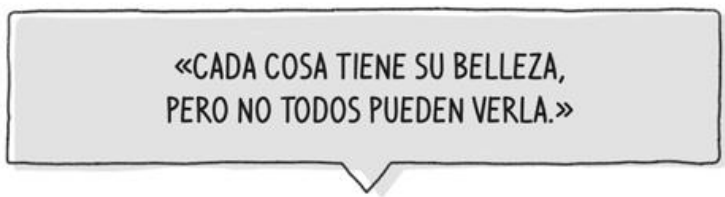
Con lo que me rodea puedo relacionarme de diferentes maneras. Imagina ahora un paisaje de película. De esas ambientadas en la Provenza o en la Toscana. Pues ante el mismo paisaje de la Toscana:

La mirada del agricultor es económica, utilitaria, solo le interesa lo que puede sacar de ahí. La del geólogo es teórica, quiere entender ese

terreno. Y tu mirada es estética: capta la belleza del lugar.

Hoy somos expertos en calcular el interés económico de las cosas, qué podemos sacar.

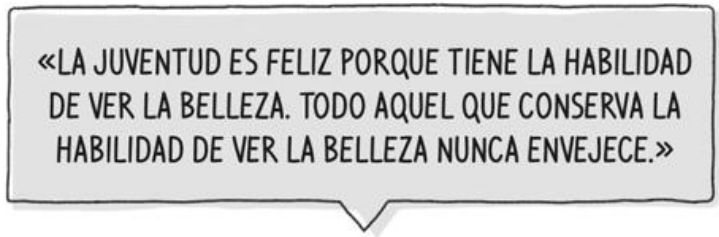
Esto dirá el que solo valora las cosas por su utilidad. Contra el utilitarismo que todo lo transforma en dinero, quizá lo que necesitamos es aprender a ver la belleza de las cosas.



Esta es una frase de Confucio. De entrada nos gustan las cosas más fáciles, que no requieren ningún esfuerzo. A medida que vas conociendo más, eres capaz de disfrutar más y de ver y oír más. Y es que el gusto se puede educar.

Piensa en ti: ¿a que ahora ves más cosas que antes? ¿A que también oyes más? ¿A qué saboreas más? Eso es porque cada vez eres más receptivo a la belleza. Y eso te permite escuchar música más sofisticada, leer libros más complejos, probar comidas más exóticas.

Así que educar la sensibilidad te permite saborear más la vida, disfrutarla más. Al principio, como todo, cuesta un esfuerzo, pero luego la recompensa es enorme: vivir más y mejor.



Esto lo dijo Kafka. Está en tu mano disfrutar de la belleza y conservar el corazón joven.

Y aún más, la belleza crea belleza. Te posee una necesidad de transmitir lo que sientes. Desde siempre se ha dicho que los artistas están inspirados, como poseídos por aquello que quieren expresar.

Está en tu mano, también, ser ARTISTA. No, no hace falta que seas un gran dibujante, ni que compongas una sinfonía. Eres creador sin proponértelo, nunca dejes de crear, y no una cosa cualquiera: tu gran creación es tu vida. Le estás dando forma constantemente.

¡Déjate llevar, déjate impactar, y que la belleza te acompañe en tu creación!

«VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD QUE SE HACE CADA VEZ MÁS NARCISISTA... EL MUNDO SE LE PRESENTA AL SER HUMANO COMO UNA SIMPLE PROYECCIÓN DE SÍ MISMO.»

«LA SOCIEDAD DEL "*YES WE CAN*" PRODUCE INDIVIDUOS AGOTADOS, FRACASADOS Y DEPRESIVOS.»

«LA CRISIS ACTUAL DEL ARTE PUEDE ATRIBUIRSE A ESA DESAPARICIÓN DEL OTRO.»

«EL NARCISISMO Y EL EXHIBICIONISMO EXACERBADOS POR LA SOCIEDAD VIRTUAL DEL SIGLO XXI AMENAZAN CON LA DESAPARICIÓN DE EROS.»

«EL CONJUNTO DE LA VIDA SOCIAL SE CONVIERTE EN MERCANCÍA, EN ESPECTÁCULO. LA EXISTENCIA DE CUALQUIER COSA DEPENDE DE QUE SEA PREVIAMENTE EXPUESTA.»

BYUNG-CHUL HAN

1959-ACTUALIDAD
ALEMANIA (NACIDO EN COREA DEL SUR)

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Denuncia una sociedad actual enferma de narcisismo. Eso dificulta la relación con los demás.

- Cree que los individuos se convierten en mercancías que se han de exponer y publicitar constantemente a través de las redes sociales.

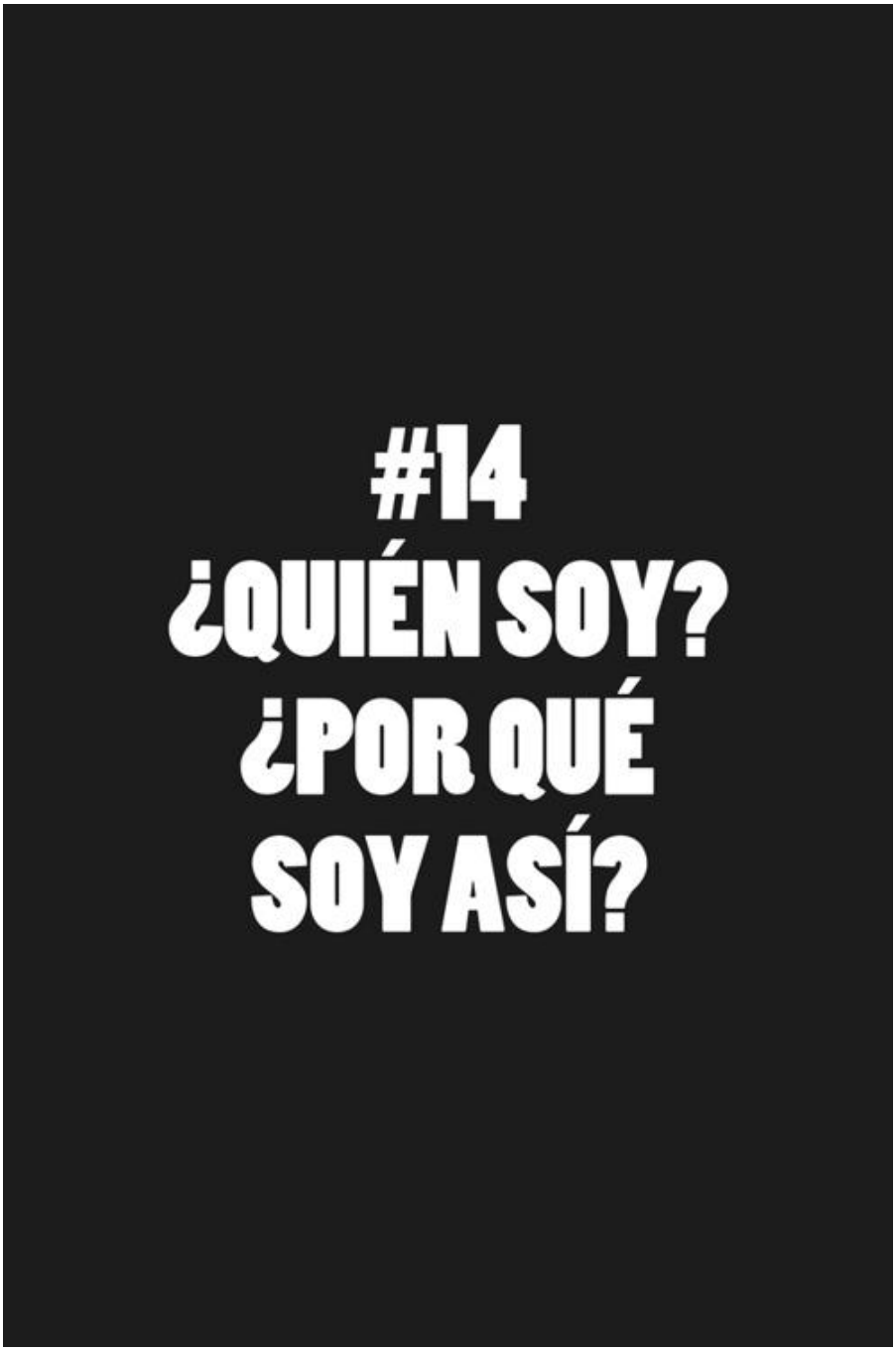
- Defiende que la gente está cada vez más estresada porque cada uno se convierte en su propio explotador para rendir más en todos los ámbitos de la vida.

IMPORTANCIA

- Es uno de los filósofos actuales más influyentes.

- Le interesa retratar diferentes aspectos de la sociedad actual: desde las redes sociales, al amor, pasando por la belleza y el trabajo.

- Su crítica nos ayuda a entender los mecanismos de funcionamiento de una sociedad basada en una exposición y competición permanente.



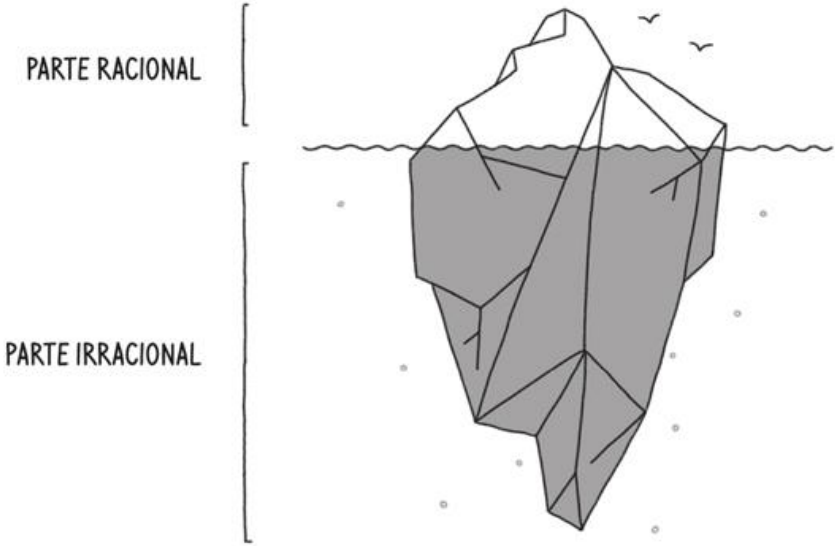
EL NAUFRAGIO DEL TITANIC

• • •

Es una pregunta que no se acaba de resolver nunca. De hecho, el yo es un país infinito que nunca acabas de recorrer del todo.

¿Te acuerdas de *Titanic*? Pobre Di Caprio, hundiéndose con el transatlántico más top de la historia. Y todo por chocar con un iceberg. Es lo que tienen los icebergs: lo que no se ve es mucho mayor que lo que se ve.

Freud, el gran psicólogo del siglo XX, padre del psicoanálisis, vio que el yo es como un iceberg: lo que vemos y comprendemos es la parte racional, la más pequeña. Por debajo queda un masa escondida: lo IRRACIONAL, el inconsciente, que es desconocido para nosotros, pero que nos influye poderosamente. ¿Por qué nos sentimos atraídos por ciertos tipos de personas? ¿Por qué uno tiene miedo de los payasos y otro de las arañas? En definitiva, hay una parte (muy grande) de mí que, aun siendo yo, no es el yo que conozco.
¿¿Eeeiiinnng??



PRUEBA A DESCRIBIRTE:

.....

.....

.....

.....

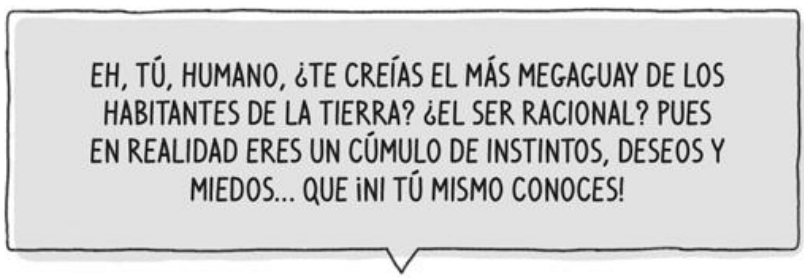
¿Qué has escrito? Cuántos años tienes, cómo eres físicamente, tus aficiones. Pero eres mucho más. Todos tenemos una cara oculta. Te presento a tu *dark side*: deseos ocultos, miedos desconocidos, instintos, pulsiones.

Para llegar a la *dark side* de sus pacientes, Freud inventó el psicoanálisis, un tipo de terapia en el que a lo largo de muchas sesiones se va buceando hacia las profundidades de la persona. De este modo, se van iluminando zonas de ti mismo que… ¡¡¡aaaaaah!!! pueden asustar cuando las descubres.

¿Qué miedito, no? Pues no te escapas tan fácilmente, porque existe un

modo muuuucho más fácil de acceder a tus zonas más oscuras. Hay una puerta secreta que te lleva ahí, de hecho la abres cada noche: los sueños. ¿Qué son esas cosas raras que aparecen a veces en tus sueños? Es tu subconsciente enviándote mensajes sobre tus miedos y deseos en forma de historias.

Freud nos baja los humos. Nos dice:



Pensábamos que éramos como el Titanic cuando zarpó: elegante, espectacular e indestructible. Y resulta que somos un Titanic agrietado: un yo agujereado por el inconsciente. Y, claro, esta conclusión es un poco deprimente. ¿No podríamos mejorarnos un poquito? Pues precisamente esto es lo que buscan los posthumanistas: mejorar a los humanos en todos los sentidos.

¿TE QUIERES CASAR CON SIRI?

• • •

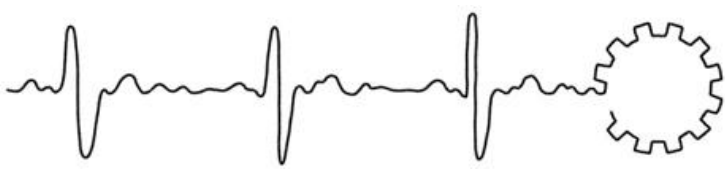
¿Cuál ha sido el sueño imposible de la humanidad? No morir, la inmortalidad. Y si no nos ponemos tan exigentes, pues no envejecer y no enfermar. Vaya, evitar a toda costa los tres elementos que definen la vulnerabilidad de la humanidad.

Sí, enfermamos, envejecemos y nos morimos. Pero desde siempre

hemos luchado contra ello. La inmortalidad la hemos proyectado en el más allá a través de las religiones. La enfermedad la hemos ido combatiendo con la medicina y cada vez vivimos más años. Y no envejecer sigue siendo la gran obsesión de nuestros días (cremas antiedad, operaciones estéticas…).

Hasta ahora, no hemos sido capaces de ganar estas batallas, pero la ciencia nos acerca a una humanidad que puede vencer la vejez, el sufrimiento e, incluso, la muerte. Y de ahí surge el posthumanismo: de los defensores del derecho a poder mejorar biotecnológicamente la especie humana. Total, si ponerse tetas y arreglarse la nariz es lo más normal del mundo, ¿por qué no vamos a operarnos para ser más fuertes, más listos, más de todo?

Esto es lo que defiende el filósofo Nick Bostrom, que debemos aprovechar el poder que tenemos de cambiar la humanidad, eliminando lo que no nos gusta, como las enfermedades, y potenciando lo que queramos.



Bostrom está convencido de que la tecnología muy pronto nos permitirá hacer el gran salto evolutivo: del humano al posthumano, un ser mejorado tecnológicamente. Un hombre 5.0 o, mejor dicho, algo que ya no es un humano, sino una mezcla de hombre y máquina.

El asunto es muy bestia: podemos cambiar la naturaleza humana tal como ha existido desde hace milenios. La identidad humana quedará modificada. Y a Schopenhauer le va a tocar mucho las narices porque la pregunta sobre quién somos tendrá que ser contestada de nuevo. Y la respuesta se parece a un episodio de la serie *Black Mirror*. Asusta un poco, ¿eh?

Para los posthumanistas, la humanidad se acerca a una nueva etapa en la cual se fusionarán lo tecnológico y lo humano. ¡Los cíborgs se acercan! Y tú quizá serás uno de ellos con implantes por el cuerpo e, incluso, en el cerebro, para mejorar tus capacidades.

Y los humanos no seremos los únicos en cambiar: los ordenadores, a su vez, serán capaces de superar el test de Turing. ¿Has visto la peli *Blade Runner*? En ella, para descubrir si se estaba ante una persona o un replicante, se utilizaba este test con preguntas de tipo emocional que escapan a la lógica de las máquinas. Pues bien, las máquinas desarrollarán una inteligencia cada vez más humana, con sentimientos incluso, hasta hacerse indistinguibles.

Máquinas capaces de conversar, de reír, de sentir, de imaginar... De este modo, las relaciones entre humanos y máquinas con personalidad se harán cada vez más profundas. Así que ¿te acabarás enamorando de Siri?

¿UN MUNDO FELIZ?

• • •

Así que se plantean dos opciones para el futuro de nuestro mundo:

Y es que creernos dioses y jugar a cambiar la humanidad tiene sus peligros y puede llegar a ser un *epic fail*. Muchos libros y películas nos enseñan dónde podemos acabar si seguimos por el camino de la inteligencia artificial y de la modificación genética. Libros como *1984* o *Un mundo feliz* de Huxley y pelis como *Gattaca*, *La isla* o *Elysium* se basan en estas ideas y pronostican una tiranía de posthumanos.

Pues que aquellos que quieran y puedan pagárselo se distinguirán del resto de los seres humanos, hasta convertirse en otra especie. Unos superhombres y supermujeres que tendrán muy fácil dominar al resto. Y no podremos decir que todas estas distopías no nos avisaron.

Vamos a darle al *pause* un segundo y recordar las tres ideas por las que ha luchado la humanidad desde hace tiempo: libertad, igualdad y fraternidad. Vale, pues, ¿qué va a pasar con ellas en una sociedad

posthumana?

> Hay filósofos, como Fukuyama, que consideran que el posthumanismo es la ideología más peligrosa para la democracia, ya que acaba con la igualdad. Toda la historia de la humanidad ha sido una lucha por conseguir la igualdad (esclavos y libres, ricos y pobres, mujeres y hombres), y ahora se abre la posibilidad de crear humanos de diferentes niveles, profundamente desiguales.
>
> BYE, BYE, EGALITÉ.
>
> Y no solo la igualdad. ¿Qué pasa con la fraternidad? ¿Cómo se puede formar una comunidad de seres tan diferentes y desiguales? *Spoiler*: no se puede.
>
> BYE, BYE, FRATERNITÉ.
>
> ¿Y con la libertad? Si ya desde el nacimiento estaremos diseñados y programados para ser de tal manera, y los padres podrán decidir qué cualidades físicas y personales tendrán sus hijos, ¿podremos decidir cómo queremos ser? Pues no.
>
> BYE, BYE, LIBERTÉ.

¿QUÉ TE PARECE ESTE PANORAMA?

Tú y yo, y la humanidad en general, somos imperfectos. Bastante imperfectos, reconozcámoslo. Pero somos nosotros, no un bicho sacado de un laboratorio. Nos equivocamos, sufrimos, nos alegramos, amamos, y todo porque somos vulnerables. El posthumanismo parece sentir vergüenza, precisamente, de lo que nos hace humanos. Desean un tipo de humanidad autosuficiente, parecida a una máquina con el *software* más moderno posible.

Y no, no es una peli de ciencia ficción. Es el mundo que muchos están intentando hacer real. ¿Te apetece vivir en un episodio de *Black Mirror*

o prefieres seguir conviviendo con tu imperfecto y desconocido yo?

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Quieren usar los avances científicos para transformar la condición humana.

- Creen que tras miles de años de lenta evolución biológica, ahora tenemos la oportunidad y el deber de dirigir el futuro de la humanidad.

- Pretenden pasar a una nueva fase evolutiva, la posthumana, basada en la fusión de la tecnología y la biología.

IMPORTANCIA

- Plantean un futuro marcado por hombres-cíborg y por máquinas inteligentes.

- Sus ideas obligarán a replantear los derechos de los humanos y de los posthumanos, y qué tipo de relación se establecerá entre ellos.

- Hay millones de dólares invertidos en investigación en las diferentes áreas (biogenética, nanorrobótica, inteligencia artificial) para llevar adelante los sueños posthumanistas.

EL DESAFÍO:

A LA CONQUISTA DEL SENTIDO DE TU VIDA

• • •

¿Te interesa? Este anuncio lo publicó el explorador Shakleton para buscar tripulantes para una expedición a la Antártida en 1907. ¿Qué?, ¿piensas que no tuvo éxito? A pesar de pintarlo tan negro, para las cincuenta y cinco plazas disponibles se presentaron… ¡cinco mil hombres!

¿Qué llevó a esos cinco mil hombres a responder? ¿Se habían vuelto locos? Nooo, era la llamada de la vida. Algo les decía que en esa expedición encontrarían el sentido de su vida. Se entusiasmaron por la posibilidad de hacer historia, por la posibilidad de hacer realidad una idea: la conquista del Polo Sur.

Mira tú por dónde, de nuevo, una **IDEA** (Platón *forever*) que pone en juego la **VIDA**. ¡Pues claro! ¿De qué vale una idea que no se convierte en vida? ¿Y qué vale una vida que no se guía por una idea?

No haces filosofía para ser un sabelotodo, la haces porque sientes que quieres darle un sentido a tu vida.

DARLE UN SENTIDO A LA VIDA…

¡QUÉ PUEDE HABER QUE SEA MÁS IMPORTANTE Y MÁS BESTIA!

Así pues, recuérdalo: **Toda filosofía es filosofía de vida**. Si no es así, se convierte en un simple pasatiempo: «¿Qué dijo no sé quién cuando escribió no sé qué?». No es cuestión de sudokus ni de tríviales, está en juego qué dirección le das a tu existencia. ¡Poca broma!

"WE CAN BE HEROES", CANTA DAVID BOWIE. Y ES QUE

PARA SER UN HÉROE NO HACE FALTA IR A LA ANTÁRTIDA: HACE FALTA QUERER AFRONTAR EL RETO QUE TE PLANTEA LA VIDA. ¿ACEPTAS EL DESAFÍO?

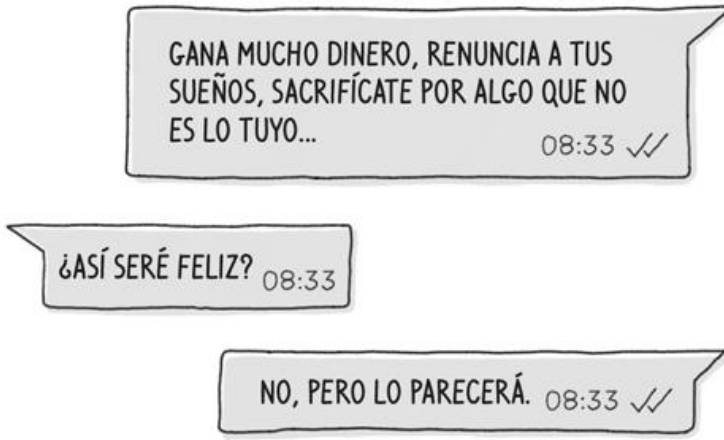
Para ello tienes que descubrir quién eres, qué te gusta y qué no, y organizar tu vida en consecuencia. Si montas la vida según la naturaleza e ideas de otro, será una vida falsificada, una vida que no te permitirá hacer realidad tu destino particular.

NO ACEPTES FALSIFICACIONES. ¡QUÉ NO PIRATEEN TU VIDA!

• • •

Otro aventurero-filósofo es Thoreau. Lo vimos antes: él no se fue a la Antártida persiguiendo un sueño sino, a vivir al bosque durante casi tres años. E igual que para Shakleton, para él lo importante no era el sitio en sí, sino lo que pretendía encontrar y realizar: la VIDA, SU vida.

Pero vivir tu vida es más difícil de lo que parece, porque estamos rodeados de troles que quieren pirateárnosla.



Y es que una de las paradojas del lenguaje es que a veces la vida se pierde a base de querer ganarte la vida.

Precisamente por eso Thoreau nos avisa del riesgo de conformarnos con un sucedáneo de la vida, con una falsificación. Si te compras unas gafas de sol piratillas, tus ojos quizá salgan perjudicados. Pero si lo que compras son unas ideas que falsifican la vida, quien sale perdiendo eres tú.

De ahí que Epicuro aconsejara a sus colegas de ponerse a filosofar cuanto antes, para que no se den cuenta demasiado tarde de que han comprado una vida que no era auténtica.

No hagas como aquel que presume de estar poniéndose en forma porque se ha comprado un equipo fantástico para salir a correr. ¿Qué importa la marca de tu chándal? ¡Sal a correr, que el objetivo es sudar! Lo mismo pasa con los libros y la filosofía, no es suficiente con haberlos leído; demuestra que gracias a ellos eres capaz de pensar y vivir mejor.

Ya te habrás dado cuenta de que no se trata de ser una Wikipedia andante. La información la tiene Google. Lo importante es aspirar a la sabiduría, que es precisamente lo que significa la palabra «filosofía». La filosofía nace de la admiración por saber, de la inquietud que

sentimos ante las cosas que no nos gustan, de querer aliviar el sufrimiento y, sobre todo, por el deseo de vivir de la mejor manera, de llevar la vida a sus máximas posibilidades. El sabio no es el que sabe muchas cosas, sino el que sabe vivir bien.

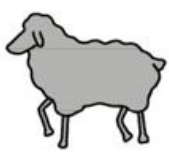
INDIVIDULISMO *OUT*,

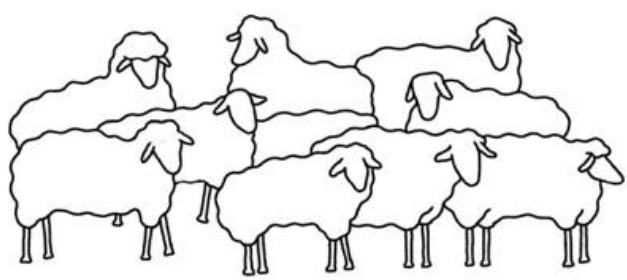
INDIVIDUALIDAD IN

• • •

Hoy en día vamos sobrados de individualismo, de pensar egoístamente en el propio interés y nada más. Si te he visto, no me acuerdo. Hoy por mí y mañana por mí, también.

Lo que nos falta es defender la propia individualidad. Y para eso no hace falta ser egoísta, hace falta ser uno mismo. Y eso no es nada fácil en un mundo que te hace #seguirlasmodas y adaptarte a lo que toca. Pero que no sea fácil no quiere decir que sea imposible. Y ni siquiera tienes que hacer como Thoreau e irte al medio del bosque para alejarte de todas estas modas y etiquetas. Solo tienes que tener las ideas claras tus ideas y no dejar que lo que dice la mayoría te influya.





Eso dice el refrán. Y eso se ve en el experimento de Asch (míralo en Youtube), donde se demuestra la fuerza que tiene la presión del grupo para hacer encajar tus respuestas con lo que dice la mayoría. Para los existencialistas como Sartre o Heidegger, ser auténtico es precisamente ser uno mismo y no confundirse con la masa.

Te quedan por delante grandes aventuras, conocer sitios y gente que ni imaginas, pero ten presente que la persona con quien más tiempo vas a estar en tu vida eres tú y si no te gustas a ti mismo porque renuncias a ser tú, siempre estarás con alguien que no te gusta. Por eso, haz aquellas cosas que te gustaría vivir infinitas veces (como diría Nietzsche), sabiendo que a veces será difícil. Pero ninguna vida que valga la pena es fácil. Lo difícil es aquello que te pone a prueba y mide tu valor.

¿Y cómo ser uno mismo? Pues haciéndote cada vez más independiente, afirmando tus gustos, asumiendo tus inclinaciones, defendiendo tus ideas, luchando contra aquello y aquellos que te empequeñecen. Combatiendo por lo bello y lo grande, contra la mediocridad que cada vez más domina nuestro mundo. Asumiendo la vida en toda su grandeza, de manera que puedas ir cumpliendo años sintiéndote orgulloso de la persona en la que te vas convirtiendo.

STAY HUNGRY, STAY FOOLISH

No podíamos acabar sin hablar de la idea que está más presente en nuestros días: el ÉXITO.

¿Y qué es? ¿Triunfar en *OT*? ¿Salir en *Sálvame*? En definitiva, ¿ser famoso, ser un *influencer* con millones de seguidores y de amigos en Facebook? Seguramente, con unos pocos de carne y hueso, es suficiente.

AMIGOS EN FACEBOOK ≠ ÉXITO

O quizá es cuestión de dinero. ¿Se trata, acaso, de tener muchos ceros en la cuenta corriente? Vale, tener alguno es recomendable, pero el éxito no tiene nada que ver con el dinero.

MUCHOS CEROS ≠ ÉXITO

Una de las personas más exitosas de las últimas décadas ha sido Steve Jobs, el fundador de Apple y creador de los macs, iphones y compañía.

Famoso, influyente y con mucha pasta. Sí, pero, aunque suene sorprendente, como dijo en una charla a unos recién graduados de una universidad americana, ni la fama ni la influencia ni el dinero fueron las ideas que lo guiaron en su vida.

Jobs habló de confiar en tu corazón: **si sientes que has de hacer algo, hazlo**. Aunque ahora no parezca que tenga sentido, lo tendrá en el futuro. Les contó que cuando lo echaron de Apple, aunque era millonario y podía retirarse, siguió creando porque eso era lo que amaba hacer.

BUSCA LO QUE TE GUSTA, AQUELLO QUE ENCAJA CONTIGO,

Y NO TE RESIGNES A VIVIR UNA VIDA QUE NO ES LA TUYA.

Hay una frase genial que resume el verdadero valor: ¡esto no tiene precio! Fíjate en la frase: «No tiene precio», es decir, no se puede comprar, solo vivir. Si piensas en las cosas importantes, en los grandes momentos de tu vida, te darás cuenta de que se trata de cosas que no puedes comprar con dinero. Y es que al «meollo de la vida» que dice Thoreau, no se llega con una tarjeta de crédito ni a golpe de talonario.

Y ese es el verdadero éxito: acercarse al meollo de la vida. Y para ello tienes que hacer de tu vida un viaje hacia tu auténtico yo, hacia la mejor versión de ti mismo. Persevera en tu sueño, sin hacer caso de los impotentes que te dirán: «No lo intentes, no vale la pena».

Así que espero que tengas mucho éxito en la vida, por tu bien y por el de los demás. Y como dijo Steve Jobs:

«FUI A LOS BOSQUES PORQUE QUERÍA VIVIR DELIBERADAMENTE, ENFRENTARME SÓLO A LOS HECHOS ESENCIALES DE LA VIDA Y VER SI PODÍA APRENDER LO QUE LA VIDA TENÍA QUE ENSEÑARME, Y PARA NO DESCUBRIR, CUANDO TUVIERA QUE MORIR, QUE NO HABÍA VIVIDO.»

«APRENDÍ CON MI EXPERIMENTO QUE SI AVANZÁRAMOS CONFIADAMENTE EN LA DIRECCIÓN DE NUESTROS SUEÑOS Y NOS ESFORZÁRAMOS POR VIVIR LA VIDA QUE HABÍAMOS IMAGINADO, NOS ENCONTRARÍAMOS CON UN ÉXITO INESPERADO.»

«¿POR QUÉ HEMOS DE APRESURARNOS DESESPERADAMENTE EN TENER ÉXITO Y EN EMPRESAS TAN DESESPERADAS? SI UN HOMBRE NO GUARDA EL PASO CON SUS CAMARADAS, TAL VEZ SEA PORQUE OYE UN TAMBOR DISTINTO. QUE SIGA LA MÚSICA QUE OYE, POR DISTINTO QUE SEA SU RITMO O POR LEJANA QUE SUENE.»

HENRI DAVID THOREAU

1817-1862
ESTADOS UNIDOS

¿POR QUÉ LO DIJO?

- Quiso reivindicar una vida auténtica, alejada de una civilización que va por el camino equivocado.

- Con su aventura de tres años viviendo en los bosques, quiso recuperar la conexión con la naturaleza y con su yo más verdadero, al margen de las distracciones y obligaciones de la sociedad.

IMPORTANCIA

- Es uno de los grandes defensores de la individualidad, de defender el propio camino vital.

- Defiende la desobediencia civil contra las leyes injustas, Influyó en gente como Gandhi y los defensores de los derechos civiles.

- Es una referencia también para los defensores de una visión ecologista del mundo.

PROTÁGORAS

490-420 A.C.
GRECIA

SÓCRATES

469-399 A.C.
ATENAS, GRECIA

EPICURO

342-270 A.C.
GRECIA

CORCIAS

483-375 A.C.
GRECIA

PLATÓN

427-347 A.C.
ATENAS, GRECIA

BLAISE PASCAL
1623–1662
FRANCIA

ARTHUR SCHOPENHAUER
1788–1860
ALEMANIA

RENÉ DESCARTES
1596–1650
FRANCIA

IMMANUEL KANT
1724–1804
KÖNNIGSBERG, ALEMANIA
(ACTUALMENTE ES
KALININGRADO, EN RUSIA)

HENRI DAVID THOREAU
1817–1862
ESTADOS UNIDOS

KARL MARX
1818–1883
ALEMANIA

ERICH FROMM
1900–1980
ALEMANIA

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE
1844–1900
ALEMANIA

JEAN-PAUL SARTRE
1905–1980
PARÍS, FRANCIA

HANNAH ARENDT

1906-1975
ALEMANIA / ESTADOS UNIDOS

BYUNG-CHUL HAN

1959-ACTUALIDAD
ALEMANIA (NACIDO EN COREA DEL SUR)

RAY KURZWEIL

1948-ACTUALIDAD
ESTADOS UNIDOS

NICK BOSTROM

1973-ACTUALIDAD
ESTADOS UNIDOS

Este libro nace de las clases con mis alumnos. Y de las horas de conversaciones en clase y fuera de ella: de viaje por Grecia, Marruecos o París; en un bar después de una obra de teatro; cenando a oscuras o con luz; preparando una olimpiada de filosofía… A todos mis alumnos, actuales y antiguos, les agradezco unos años fantásticos filosofando juntos.

#DameReggaetónPlatón

¿Quién soy? ¿Por qué soy así? ¿La vida es un asco? ¿Estamos condenados a sufrir? ¿Se puede comprar la felicidad en el *black friday*? ¿Existe la belleza más allá de los «me gusta»? ¿Vivimos en Matrix y no lo sabemos? Y lo más importante... ¿¡Qué tiene que ver el reguetón con Platón!?

Si te ha picado la curiosidad, estás de suerte: en este libro encontrarás respuestas a las ralladas más universales de la filosofía y descubrirás que muchos de los dilemas y las comidas de tarro de hoy en día tienen varios siglos de antigüedad.

La filosofía y el reguetón tienen mucho más en común de lo que parece. No hay nada más arriesgado que la filosofía, nada más estimulante que esos pensamientos que golpean tu cabeza como el reguetón hace con tu cuerpo.

Y es que antes de que lo convirtiéramos en un señor venerable que se estudia en clase, Platón era sexy, rítmico y provocativo. Y lo había aprendido de otro igual: a su maestro Sócrates, lo condenaron a muerte precisamente por provocador e irreverente (mejor no nos imaginamos qué le hubiesen hecho a Lady Gaga en aquella época).

De Sócrates a Thoreau, a lo largo de la historia, un montón de filósofos se han rallado por las mismas cosas y han buscado respuestas para todas esas preguntas. Aquí encontrarás un montón de ralladas

épicas (y sus distintas soluciones) y una guía para entender la historia de la filosofía (y ya de paso, aprobar la sele). ¿Qué más quieres?

Josep Soler tiene treinta y ocho años y es profesor de filosofía en St. Peter's School. Con sus alumnos ha visto salir el sol desde el desierto, cenado a oscuras, ganado olimpiadas de filosofía y vivido muchas otras aventuras. También ha obtenido el Premio Arnau de Vilanova de Filosofía (2013) con un trabajo titulado *Vulnerabilidad y empatía*.

Edición en formato digital: junio de 2018
© 2018, Josep Soler
© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona Montse Galbany, por las ilustraciones de la maqueta Diseño e ilustración de portada: Montse Galbany Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
ISBN: 978-84-1746-029-7
Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.
www.megustaleer.com
Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Dame reggaetón, Platón

1. Dame reggaetón, Platón
2. Mueve el culo y sal de la caverna
3. Dime que me quieres aunque sea mentira
4. ¿Se puede comprar la felicidad en el Black Friday?
5. ¿Eres un cerebro con piernas o un corazón roto?
6. ¿Vivimos en Matrix y no lo sabemos?
7. *Imagine all the people living life in peace.* ¿Un mundo mejor es posible?
8. ¿La vida es un asco? ¿Estamos condenados a sufrir?
9. ¿Es un pájaro? ¿Es un avión? ¡No, es el superhombre!
10. Estoy enamorado. ¿Es grave, doctor? ¿Me curaré?
11. ¿Mr. Hyde vive conmigo? ¿Hay un monstruo dentro de mí?
12. Rayazo épico: Tengo que elegir ¡Y no sé qué hacer!
13. ¿Existe la belleza más allá de los «me gusta»?
14. ¿Quién soy? ¿Por qué soy así?
15. *Challenge accepted!*

Sobre este libro

Sobre Josep Soler

Créditos